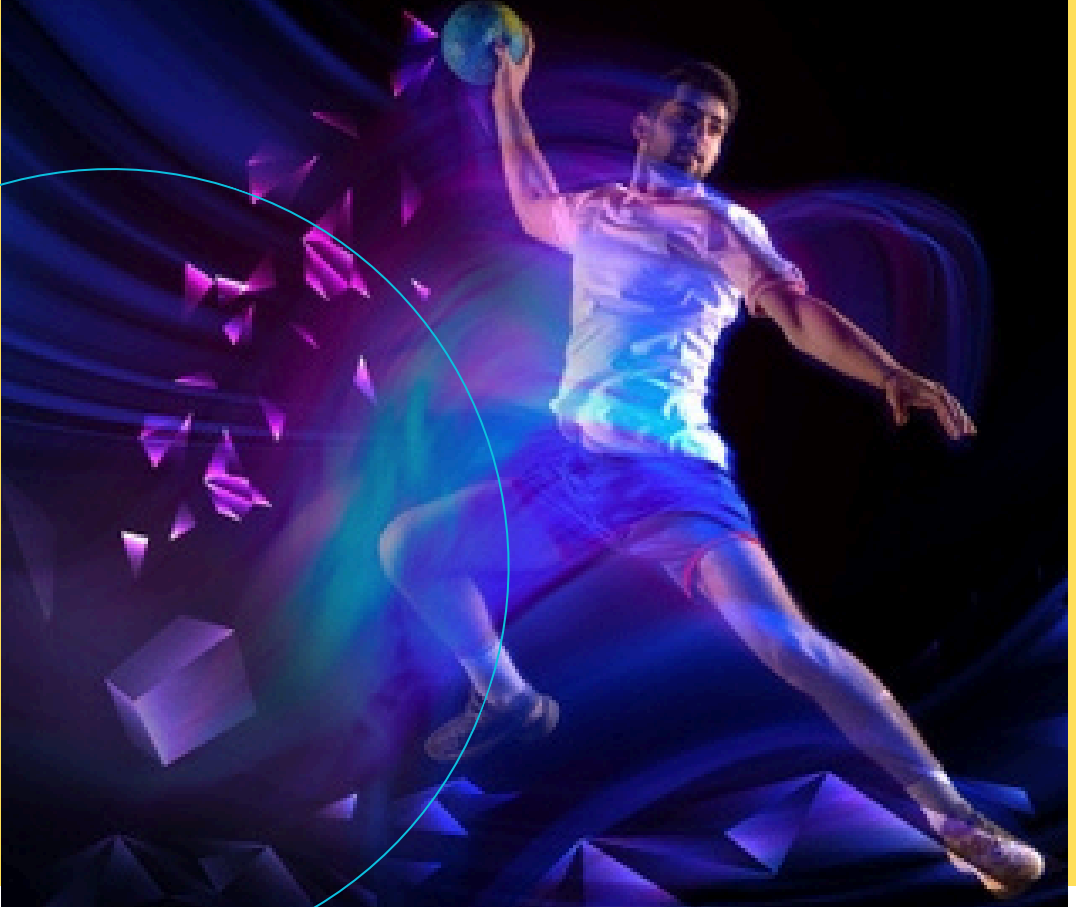


Dr. Yalçın DALAY



**ELİT HENTBOLCULARDA
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK**

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE

KAYGI



ELİT HENTBOLCULARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE KAYGI

Dr. YALÇIN DALAY

Editör

Doç. Dr. Çağatay DERECELİ

¹ Bu kitap Yalçın DALAY'a ait, Doç. Dr. Çağatay DERECELİ danışmanlığında hazırlanan, "*Elit Liglerde Oynayan Hentbolcuların Psikolojik Sağlık, Zihinsel Dayanıklılık, Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" isimli doktora tezinden türetilmiştir.



Elit Hentbolcularda Psikolojik Sağlamlık, Zihinsel Dayanıklılık ve Kaygı
Dr. Yalçın DALAY

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Kapak ve SayfaTasarımı: Duvar Design

Editör: Doç. Dr. Çağatay DERECELİ

Baskı: Mayıs 2024

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-6069-03-9

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvaryayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

Doktora tez çalışmamda ilgi, yardım ve hoşgörüsünü esirgemeyen danışmanım ağatay DERECELİ'ye, bana her konuda yardımcı olan, desteğini esirgemeyen Yasin YILDIZ'A, tez çalışmam süresince gösterdiği sabır, özveri ve destekleri için aileme teşekkürü borç bilirim .

Dr. Yalçın DALAY

İÇİNDEKİLER

1. GİRİŞ.....	8
1.1 Araştırmanın Amacı	11
1.2. Araştırmanın Soruları	11
2. GENEL BİLGİLER.....	13
2.1. Hentbol Oyununun Tanımı	13
2.1.1. Hentbolun Tarihi Gelişimi	13
2.1.2. Türkiye’de Hentbol.....	14
2.2. Psikolojik Sağlık Kavramı	15
2.2.1. Psikolojik Sağlık Kavramının Tanımı	16
2.2.3. Psikolojik Sağlık Kavramı Yüksek Bireylerin Özellikleri	16
2.2.4. Psikolojik Sağlık Kavramı Etkileyen Faktörler	17
2.2.5. Psikolojik Sağlık Kavramının Boyutları.....	18
2.3. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı	19
2.3.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık.....	20
2.3.2. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler	22
2.3.3. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları.	22
2.4. Kaygı Kavramı	24
2.4.1. Kaygı Çeşitleri	25
2.4.3. Kaygının Nedenleri.....	26
2.4.4. Spor ve Kaygı İlişkisi	26
2.4.5. Spor ve Kaygı İlişkili Kuramlar	27
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	29
3.1. Araştırmanın Modeli.....	29
3.2. Araştırmanın Evreni.....	29
3.2.1. Örneklem:	29
3.3. Dahil Edilme ve Dışlanma Kriterleri	29
3.3.1. Dahil Edilme Kriterleri	29

3.3.2. Dışlama Kriterleri	30
3.4. Veri toplama araçları	30
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	30
3.4.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ).....	30
3.4.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14).....	30
3.5. Araştırmanın Etik Yönü	31
3.6. İstatistiksel Değerlendirme	31
4. BULGULAR	32
5. TARTIŞMA.....	48
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	56
KAYNAKLAR.....	57
EKLER	69
ÖZ GEÇMİŞ.....	72

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

%	: Yüzdelik Dilim.
F	: Frekans Değeri.
Max	: Maksimum
Min	: Minimum
N	: Kişi Sayısı
P	: Anlamlılık Değeri.
Ss	: Standart Sapma.
\bar{x}	: Aritmetik Ortalama.

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Demografik değişkenler.....	32
Tablo 2. Ölçeklere ilişkin normallik analizi sonuçları.....	33
Tablo 3. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler.....	33
Tablo 4. Güvenirlilik analizi sonuçları.....	34
Tablo 5. Değişkenlere yönelik spearman korelasyon analizi sonuçları.....	34
Tablo 6. Katılımcıların psikolojik sağlamlık, zihinsel dayanıklılık ve kaygı durumları ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan Man Witney U testi sonuçları.....	36
Tablo 7. Katılımcıların psikolojik sağlamlık, zihinsel dayanıklılık ve kaygı durumları ile yaş değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları.....	37
Tablo 8. Katılımcıların psikolojik sağlamlık, zihinsel dayanıklılık ve kaygı durumları ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları.....	39
Tablo 9. Katılımcıların psikolojik sağlamlık, zihinsel dayanıklılık ve kaygı durumları ile lig kategorisi değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları.....	40
Tablo 10. Katılımcıların psikolojik sağlamlık, zihinsel dayanıklılık ve kaygı durumları ile spor geçmişı değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları.....	41
Tablo 11. Katılımcıların psikolojik sağlamlık, zihinsel dayanıklılık ve kaygı durumları ile hentbol geçmişı değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları.....	43
Tablo 12. Katılımcıların psikolojik sağlamlık, zihinsel dayanıklılık ve kaygı durumları ile spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları.....	45
Tablo 13. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Zihinsel Dayanıklılık ve Kaygı Durumları ile Milli Sporcu Olma Durumu Değişkeni Arasında Yapılan Mann - Whitney U Testi Sonuçları.....	47

1. GİRİŞ

Spor ortamları yoğun kazanma isteği, mücadele ve kaygının birlikte yer aldığı ortamlardır. Sporcular ve antrenörler başta olmak üzere takımın yöneticileri, taraftarları ve bütün bunların yakınları aynı veya benzer duyguları paylaşırlar (Karagözoğlu, 2006).

Bireyler spor yaparken psikolojik olarak başarılı olmanın baskısını yaşamaktadırlar. Sporcular beklenen hedefe ulaşmak için zihinsel ve fiziksel olarak var olan çeşitli engelleri (çevresel koşullar, izleyiciler, rakip oyuncular ve taraftarlar, kaygı, kazanma isteği, endişe) geçmek durumundadırlar (Biçer, 2008). Sporcular istedikleri performansı sergileyebilmek ve mücadele edebilmek için çevresel koşulların yanında antrenör ve yönetici baskısı, hakem baskısı, seyirci baskısı, arkadaş baskısı, skor baskısı, zaman baskısı gibi durumlarla da mücadele etmek zorunda kalmakta ve tüm bu durumlar aşırı kaygı oluşturabilmektedir (Yazıcılar Özçel, 2012).

Bunun sonucunda spor yapan bireylerin başarılı olma hedefine ulaşmak için fiziksel, fizyolojik, teknik-taktik gibi etkenler ile birlikte psikolojik etkenlerinde başarılı olma hedefine ulaşmada önemli bir faktör olduğu ortaya çıkmaktadır (Yıldız, 2006).

Psikolojik faktörlerin giderek artan derecede önem kazanması kaygı durumunu da beraberinde getirmektedir. Kaygı, vücudun uyarılmış hali ile birlikte endişe, korku, sinirlilik ve sıkıntı gibi olumsuz duygusal durumları ifade etmektedir (Weinberg ve Gould, 2003)

Kaygı denildiğinde, bireylerde farklı zamanlarda ortaya çıkan ve yoğunluk derecesi değişen üzüntü, endişe, korku gibi bireylerde rahatsız edici duygusal durumlar olarak ifade edilebilmektedir. Kaygı, tehdit edici ya da gerginlik meydana getiren durumlarda hissedilen endişe ve gerginlik duygusu olarak da ifade edilmektedir (Atkinson ve diğerleri, 1999).

Spor yapan bireylerde oluşan kaygı durumunda zihinsel işleyişin de etkisi bulunmaktadır. Bu durumun sonucunda fiziksel performansı da etkilendiği bilinmektedir (Kocaekşi, 2010). Yaşanan bu durum yarışmalarda ve yarışma esnasında rekabetin içinde var olan bir durum olarak kabul edilir. Sportif faaliyetlere katılan tüm bireyler için farklı yoğunlukta ve zamanlarda kendini gösteren kaygı duygusunun oluşumu kaygının spor yapan bireylerde performansı etkilemesi nedeni ile kaygı, sportif performansın gösterilmesinde önemli bir faktör olarak ortaya çıkmıştır (Anshel, 1994).

Tüm bu durumlardan dolayı sporcular fiziksel gelişim için gösterilen çabanın yanı sıra zihinsel ve bilişsel olarak da gelişim göstermelidirler (Akarçesme ve diğerleri, 2004). Performansın üst seviyede ortaya konabilmesi için fiziksel

olarak güçlü olmanın yanı sıra zihinsel veya psikolojik bakımdan da güçlü olunması bilinmektedir (Bedir, 2008; Sarı, 2015).

Psikolojik faktörlerin sporcular üzerindeki etkisi ile ilgili yapılan araştırmalarda zihinsel dayanıklılık faktörü yoğun bir şekilde incelenmektedir (Erdoğan, 2016; Güvendi ve diğerleri, 2018; Yarayan ve diğerleri, 2018). Sporcularda performansı yükseltmek için özellikle psikolojik faktörlerin başında zihinsel dayanıklılığın geldiği sporcu ve antrenörler tarafından kabul edilen bir gerçekliktir (Erdoğan, 2016).

Kavram olarak zihinsel dayanıklılık, yapılan sportif aktiviteler esnasında sporcuların performansına zihinsel olarak etki edebilecek engellerin olmasına rağmen performansını en iyi şekilde gösterebilme yeteneği olarak ifade edilmektedir (Bayköse ve Keskin, 2018). Bu özelliği en iyi şekilde kullanabilen sporcular zihinsel dayanıklılığı daha zayıf olan sporculara göre motive olma, yaşanan olumlu veya olumsuz durumlara karşı daha hızlı adepte olma, sakinliğini koruyarak avantajlı duruma geçme gibi faktörlerde daha etkili oldukları ifade edilebilir (Yıldız, 2017). Örneğin elit sporcularda zihinsel dayanıklılıkla ilgili yapılan bir çalışmada zihinsel dayanıklılığın sportif performans açısından önem arz eden bir faktör olduğu bildirilmiştir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015).

Zihinsel dayanıklılık, özellikle sakatlık döneminde takım ve bireysel sporcuların içerisinde olduğu ruhsal halini iyi yönde geliştirmek ve iyileşme süresini azaltmak için de büyük katkı sağlamaktadır (Şimşek ve Kartal, 2023). Sporcularda zihinsel dayanıklılığın gelişmesi ile birlikte üst düzeyde rekabet etme yetisinde gelişme, motivasyon düzeyini yüksek düzeyde tutabilen, yoğun baskılara rağmen direnç gösterebilen ve bununla beraber motivasyonunu koruyabilen, zorlaşan şartlara rağmen inancını korumaya devam eden, başarısızlık durumu ile karşılaşıldığında bile kendini tekrar başarı için motive edebilen özellikleri kendilerinde bulunduran bireyler olarak ifade edilmektedir (Yazıcı, 2016).

Spor psikolojisi ve egzersizi konu alan zihinsel dayanıklılık çalışmaları mevcuttur. Bu çalışmalarda zihinsel dayanıklılık düzeylerini geliştiren sporcuların düzenli, disiplinli, özgüvenli, yoğun baskıda oluşabilecek aşırı kaygı durumuna karşı koyabilecek ve uygun bir davranış sergileyebilen özellikler taşıdığı sonucuna varılmıştır (Crust ve diğerleri, 2014; Jones, 2002).

Oluşan bu durumlardan dolayı son yıllarda spordaki etkisi ve önemi nedeni ile zihinsel dayanıklılık ile ilgili farklı branşlarda araştırmalar yapılmıştır.

Zihinsel dayanıklılık sporcuların performansını önemli derecede etkilemekle birlikte sportif performansı ve başarıyı etkileyen önemli faktörlerden biridir (Sheard, 2013). Ayrıca tenis müsabakaları ile ilgili yapılan çalışmada zihinsel

dayanıklılık ile sportif performans arasında ilişkinin olduğu sonucuna varmıştır. Yapılan çalışmada sportif performansı etkileyen farklı türde faktörlerin olduğu sonucuna varılmakla birlikte tenis sporcularında zihinsel dayanıklılık faktörünün performans durumlarına olumlu düzeyde katkı sunduğu belirtilmektedir (Cowden, 2016). Diğer spor branşları ile ilgili yapılan çalışmalarda da, triatlon (Meggs ve diğerleri, 2019), kriket (Khan ve diğerleri, 2018), kickboks (Slimani ve diğerleri, 2016) gibi spor dallarında sportif performansın zihinsel dayanıklılık sayesinde olumlu bir şekilde etkilendiği ifade edilmektedir. Ayrıca diğer çalışmalarda da zihinsel dayanıklılığın sportif performans üzerinde pozitif yönlü katkı sunduğu sonucuna varıldığı bildirilmektedir (Holland ve diğerleri, 2010; Winter, 2015).

Yapılan çalışmalar da göstermektedir ki, sporcuların teknik ve taktik, fiziksel ile fizyolojik niteliklerinin üst seviyede olmasına rağmen, zihinsel dayanıklılık özelliğinin yeteri düzeyde olamaması sporcularda istenilen performans seviyesine ulaşamamasına neden olacağı belirtilmektedir (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013).

Zihinsel dayanıklılığın üst düzeyde olması, psikolojik açıdan sporculara olumlu katkı sağlamakta ve sportif performans düzeyinde artışa neden olmaktadır. Psikolojik faktörlerden olan belirsizliğe karşı tahammülsüzlük, kaygı, stres, stresle mücadele etme, kendine olan güven, öz yeterlilik, cesaret, tükenmişlik ve kendinle konuşma gibi faktörlerin zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi olduğu ifade edilmektedir (Sarı ve diğerleri, 2020).

Sportif performansı artırmak için sporcuların mükemmel performanslara ulaşabilmede en önemli psikolojik niteliklerden biri olarak kabul edilen zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi (Anthony ve diğerleri, 2016; Özkan ve Özkan, 2016; Aktop ve Seferoğlu, 2014), kaygıyı meydana getiren faktörleri en aza indirmesi, sporcunun aşırı kaygı ile mücadele etmesini öğrenmesi ve bu öğrenilenlerin uygulayabilmesi gerekliliği sportif performansın artırılmasında önemli bir unsur olduğu belirtilmektedir (Altıntaş, 2015; Orhan, 2018).

1.1 Araştırmanın Amacı

Çalışmamızda elit liglerde oynayan hentbolcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin zihinsel dayanıklılık ve kaygı durumlarına etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Soruları

- ✓ Hentbol oyuncularının psikolojik sağlamlık düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının psikolojik sağlamlık düzeyleri ile kaygı durumları arasında ilişki var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve kaygı durumları arasında ilişki var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının psikolojik sağlamlık düzeyleri ile cinsiyet arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaş arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının psikolojik sağlamlık düzeyleri ile eğitim durumu arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının psikolojik sağlamlık düzeyleri ile oynanan lig arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının psikolojik sağlamlık düzeyleri ile spor geçmişi arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının psikolojik sağlamlık düzeyleri ile kaç yıldır bu sporla uğraşıyorsunuz arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının psikolojik sağlamlık düzeyleri ile haftalık antrenman sayısı arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının psikolojik sağlamlık ile milli sporcu olma arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının kaygı düzeyleri ile cinsiyet arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının kaygı düzeyleri ile yaş arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının kaygı düzeyleri ile eğitim durumu arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının kaygı düzeyleri ile oynanan lig arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının kaygı düzeyleri ile spor geçmişi arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının kaygı düzeyleri ile kaç yıldır bu sporla uğraşıyorsunuz arasında fark var mıdır?

- ✓ Hentbol oyuncularının kaygı düzeyleri ile haftalık antrenman sayısı arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının kaygı düzeyleri ile milli sporcu olma arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının zihinsel dayanıklılıkları ile cinsiyet arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının zihinsel dayanıklılıkları ile yaş arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının zihinsel dayanıklılıkları ile eğitim durumu arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının zihinsel dayanıklılıkları ile oynanan lig arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının zihinsel dayanıklılıkları ile spor geçmişi arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının zihinsel dayanıklılıkları ile kaç yıldır bu sporla uğraşıyorsunuz arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının zihinsel dayanıklılıkları ile haftalık antrenman sayısı arasında fark var mıdır?
- ✓ Hentbol oyuncularının zihinsel dayanıklılıkları ile milli sporcu olma arasında fark var mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Hentbol Oyununun Tanımı

Hentbol, iki takımdan oluşan branşın kendine ait oyun kurallarını dikkate alarak rakip takımın önüne geçerek dostluk çerçevesinde sahaya yansıtıkları bir takım oyunudur (Albay ve diğerleri. 2008). Takımlar en fazla ondört sporcudan oluşmakta, müsabaka esnasında takımlardaki sporcu sayısı ise en fazla yedi sporcudan oluşmakta ve oyunda bulunmasına müsaade edilmektedir. Oyun esnasında dışarda kalan sporcular ise yedek oyuncu olarak ifade edilmektedir. Her takımda oyun esnasında bir sporcu kaleci olarak görev yapmaktadır. Kaleci sürekli sahada durması gerekirken, takımlardaki diğer sporcular istenildiği zaman oyuncu değişikliğine girebilirler ve bu şekilde oyuna dahil olabilirler ya da oyundan çıkabilirler. Ayrıca kaleci oyunda yalnızca kaleci olarak devam edebilir (Türkiye Hentbol Federasyonu, 2021). Erişim Tarihi: 15.11.2021

Vücudun alt kısmı ve ayaklar topa temas etmeden vücudun diğer kısımlarının topa temas etmesinde kural hatası oluşmayan eller kullanılarak gerçekleştirilen bir oyundur. Ayakları kullanma hakkı yalnızca kalecilerde savunma yapma durumunda kullanma hakkına sahiptirler. Topu elinde bulunduran oyuncu en fazla üç adım atma hakkına sahiptir. Ancak top devamlı olarak elde yere temas edilerek sürülebilir ve topu elde hareketsiz bulundurma süresi ise üç saniye olarak gerçekleştirilir. Oyuna başlama kura çekilerek belirlenir ve oyuna başlama kısmı ise sahanın ortasından gerçekleştirilir (Sevim, 2006).

2.1.1. Hentbolun Tarihi Gelişimi

Çağımızda güncel ve toplum tarafından takip edilen takım sporlarının bir çoğu temeli tarihi gelişimi olan bir süreci içerisinde barındırmaktadır. Hentbolun eski zamanlardan beri oynandığını gösteren kabartmaların bulunduğu Yunanistan'ın eski şehirlerinden olan Pire'de bulunan kale kalıntılarında resmedildiği ortaya çıkarılmıştır (Ensari, 1993). Çağımızda ise hentbol oyunu ilk kez eğitsel faydası olması nedeni ile jimnastik oyunu şeklinde kendini göstermiştir. Oyuna ait temel kurallar Danimarka'da ortaya çıkmıştır (Ensari, 1993). Hentbol oyun olarak Amatör Atletizm Federasyonu tarafından 1920 ile 1928 yıllarında faaliyetlerini sürdürmüştür. 1928 yılından itibaren ise ayrı bir federasyon şeklinde yapılanmaya gidilmiş ve ismi Uluslararası Amatör Hentbol Federasyonu olarak faaliyetlerini devam ettirmiştir (Sevim, 2006). 1936'da düzenlenen Berlin Olimpiyatlarında bir spor branşı olarak kabul edilmesi Almanya'nın 1933'teki faaliyetleri sonucundaki girişimlerinin sonucudur. 1934 tarihinden önce açık havada oynanan hentbol oyunu Kopenhag'da gerçekleştirilen müsabakalarda ilk defa spor salonlarında oynanmıştır (Dorak, 1997). Olimpiyat oyunlarında hentbol

branşındaki ilk şampiyonluk 1936 olimpiyat oyunlarında Almanya tarafından kazanılmıştır (Taşucu, 2002). Dünya şampiyonasının ilki erkek sporcuların katılımı ile 1938 yılında gerçekleştirilmiştir. 1946 yılında ise Uluslararası Hentbol Federasyonu kurulmuş ve 1949 yılında ise kadınlar hentbol dünya şampiyonası yapılmıştır (Erduran, 2008).

2.1.2. Türkiye’de Hentbol

Ülkemizde 1927 ile 1938 tarihlerinde hentbol oyunu açık alanda oynanmaya başlanmıştır. Beden eğitimi öğretmenleri olan ve eğitimlerini Almanya’da alan Nafi Tağman, Hüsametdin Güreli, Zeki Gökışık tarafından ülkemizde öncülüğü yapılarak gerçekleştirilen hentbol branşı öncelikle askeri okullarda başlamıştır. Ayrıca askeri okulların yanı sıra hentbol branşına katkı sunmak amacı ile Ankara’da bulunan Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümünde hentbola özgü bazı kurallar ortaya konularak, futbol oynanan sahalarda oynanması şeklinde ilerlemesine katkıda bulunulmuştur. Türkiye İdman Cemiyeti ittifakı resmi olarak ilk defa el topu oyun kurallarını 1934 yılında yayımlamıştır. Açık alanda ilk kez resmi olarak 1938 yılında hentbol müsabakası gerçekleştirilmiştir. Hentbol federasyonu başkanlığını ilk kez Vedat Abut yapmış ve sonrasında Fail Gökay görevi devam ettirmiştir. Hentbol Federasyonu Başkanı Vahit Çolakoğlu'nun gayretleri ile "Voleybol El Topu" 1958 yılında Türk hentbolu yeni bir görünüm kazanmıştır. Harp Okulu, Jandarma Gücü, Ziraat Gençlik, Maltepe, Emniyet, Anıt Spor, Pınar Spor ve Doğu Spor gibi kulüp takımlarının katılımı ile bu dönemde açık alan hentbol müsabakaları kulüp takımları arasında oynanmış ve genellikle Harp okulu takımı şampiyon olmuştur. Ülkemizde 1942 yılında hentbol, voleybol ve basketbol branşları beraber Spor Oyunları Federasyonu bünyesinde toplanınca hentbol oyununun gelişimi ve ilerlemesi hız kazanmıştır. Türkiye’de Hentbol ligi ilk kez İstanbul hentbol ligi olarak 1942-1943 sezonunda kurulmuş ve ilk şampiyonluğu Defterdar Takımı elde etmiştir. Daha sonra 1943-1944 ve 1944-1945 yıllarında Fenerbahçe, 1945-1955 sezonlarında ise Galatasaray takımı hedeflenen şampiyonluğa ulaşmıştır. 1945 yılında düzenlenen ilk Türkiye Şampiyonasında Kara Harp Okulu Hentbol Takımı birinciliğe ulaşmıştır.

El topu ismi ile 1941 yılında Hasan Örengil ve 1947 yılında Mehmet Arkan-İlyas Sınal tarafından bilgilendirici kitaplar hazırlanmıştır. 1945 yılı itibari ile kadınlar arasında 2 devreli 15 dk olacak şekilde hentbol müsabakaları yapılmıştır. 1960-1962 tarihleri arasında eğitmenliğini İbrahim Selet’in yaptığı hentbol hakemliği kursları açılmış ve kursu tamamlayan bireylere hakemlik belgesi verilmiştir. Bu açıdan açılan ilk kurs olup hakemler de ilk belge alan gruptur. 1974-1975 tarihlerinde ülkemizde hentbol branşında önemli çalışmalar

yapılmaya başlanmıştır. İlgili tarihlerde yurt dışına gönderilen milli eğitim bakanlığına bağlı beden eğitimi öğretmenleri Federal Almanya'da gördükleri eğitim sonucunda ülkemizde beden eğitimi bölümleri ile aldıkları eğitimleri paylaşarak günümüz hentbol oyununun temellerini oluşturan çalışmaları başlatmışlardır. Öğretim üyesi Yaşar Sevim 1975 yılında, salon hentbolu kurallarını düzenleyerek ilk defa bir kitap haline getirmiş ve yayımlanmasını sağlamıştır. Gazi Eğitim Enstitüsü ve Ankara Spor Akademisinde hentbol oyunu ile ilgili çalışmalar gerçekleştirerek hentbolun ülkemizde yer edinmesi ve yaygınlaşmasına önemli katkıda bulunmuştur. 1976 yılında Gençlik ve Spor Bakanı Ali Şevki Erek ve Beden Terbiyesi Genel Müdürü merhum Talat Akgül'ün gösterdiği çabalar ile hentbol branşının federasyon seviyesinde bir kurum haline gelmesini sağlamışlardır. Böylece hentbol federasyonu ülkemizde 22. Federasyon olarak kurulması sağlanmıştır. Hentbol ve diğer takım sporları ile ilgili Almanya Köln Spor Akademisinde eğitim gören Yaşar Sevim hentbol federasyonu başkanlığına görevini üstlendi. Ülkemizde hentbol federasyonunun kurulması ile 1977 yılından itibaren üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümlerinde hentbol branşına ait bölümler kurulmuş ve zamanla diğer eğitim kurumlarının programlarında dahil olmuştur. Zaman içerisinde antrenörlük ve hakemlik kursları ile ülkemizde hentbol oyununun daha etkili şekilde yaygınlaşması ve kurumsal düzeye taşınması sağlanmıştır (<http://www.thf.org.tr/thf/hakkinda/tarihce/1>).

2.2. Psikolojik Sağlık Kavramı

Kavram olarak psikolojik sağlık kelimesinin Latince'den resiliens kökünden türediği bilinmekte ve anlam olarak ise herhangi bir maddenin esnek olması ve tekrar asıl formuna kolay bir şekilde geri dönebilmesi olarak ifade edilmektedir (Greene, 2002).

The Random House Sözlüğü'ne (1967) göre ise bir cismin sıkıştırıldıktan ya da esnetildikten sonra ilk haline ya da duruşuna geri dönebilme yetisi şeklinde anlaşılmaktadır.

Amerikan Heritage Sözlüğü'ne göre (1973) kötü durumlardan, hastalıklardan ya da değişimlerden hızlı bir şekilde uzaklaşma ve iyileşme şeklinde ifade edilmektedir. Psikolojik sağlık kavramı ve tanımı ile ilgili literatürde farklılıklar olmakla birlikte psikolojik sağlığın tanımı ve anlamı konusunun anlaşılmasına yardımcı olacak tanımlar mevcuttur.

2.2.1. Psikolojik Sağlamlığın Tanımı

Ramirez (2007) psikolojik sağlamlığı; hastalık, depresyon durumları, değişimler veya oluşan rahatsız edici durumlardan hızlı bir şekilde toparlanma ve iyileşme ya da incinip gerginleştikten sonra daha önceki durumuna rahat bir şekilde geri dönme esnek olma hali olarak tanımlar.

Masten (2004) bireylerin olumsuz durumlar oluştuğunda bunlara karşı direnç göstermesi ve oluşan bu rahatsız edici durumları başarılı bir şekilde geçmesi ya da uyum sağlaması yeteneği olarak tanımlar.

Murphy (1987) ise psikolojik sağlamlık kavramını bir bireyin ya da çocuğun stres ya da travma ile karşılaştığında bunlarla nasıl başa çıktığı ve bu olumsuz durumları nasıl pozitif bir duruma çevirdiği ile ilgili olduğunu ifade etmektedir. Olumsuz durumlarla mücadele etmenin sonucunda uyum ve yeterlilik oluşması neticesinde ileriye umutla bakma ve yönelme ile ilgilide olduğunu vurgulamaktadır.

2.2.3. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

Werner ve Smith (1992) göre psikolojik olarak sağlam kişiler bebeklik döneminden itibaren, hareketli ve çevresi ile uyumlu, mizacı uyumlu, zevk aldığı durumları öteleyebilen özellikleri kendisinde barındıran bireylerdir. Sosyalleşme düzeyi yüksek, kendi kararlarını verebilen, motivasyonu yüksek, bilişsel olarak gelişmiş, duyarlı, sorumluluklarını ve kendisine verilen ödevleri yerine getiren, kendini seven, suçluluk duygusu ile kendisi arasına mesafe koyabilen, arkadaşları ile iyi geçinen özelliklere sahip bireyler olarak ifade edilmektedir.

Uzun süreli stres altında kalma, ciddi boyutta risk altında bulunma yada önemli derece travma geçirmelerine rağmen oluşan bu olumsuz durumlardan başarılı bir şekilde çıkarak gerekli yeterliliği gösterebilme özelliği taşımaktadırlar. (Egeland ve diğerleri, 1993).

Yapılan çalışmalar sonucunda çevresi ile uyumlu, sakin bir mizaça sahip olma, kendini kontrol edebilme, neşeli bir ruh hali, dini inanca sahip olma, olaylara ve durumlara farklı bakış açıları ile bakabilme gibi özellikler psikolojik olarak sağlam bireylerin özelliklerinden olup psikolojik olarak daha zayıf bireylerden de ayırt edici özellikler olarak ifade edilebilmektedir (Masten, 1986).

2.2.4. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

2.2.4.1. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Risk Faktörleri

Kirby ve Fraser (1997) göre problemlerli olayların meydana gelmesine etki edebilecek veya muhtemelen olumsuz durumların devam etmesine sebep olacak etkileri risk faktörü olarak değerlendirmektedirler. Ayrıca negatif durumların oluşma ihtimalinin daha fazla olabileceği ile ilgili durumlarda risk faktörleri ile ilişkilidir (Kazdin ve diğerleri, 1997).

Armstrong ve diğerleri (2005), risk faktörlerini bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç başlıkta değerlendirmişlerdir.

2.2.4.1.1. Kişisel Risk Faktörleri

Bireylerin negatif ya da zorlu durumlarla karşılaştıklarında nitelikli bir mücadele yapmalarını engelleyen, oluşan bu olumsuz durumlara karşı uyum sağlamalarını zorlaştıran özelliklerin kişilerde bulunması şeklinde ifade edilmektedir. Literatür incelendiğinde bireylerin sosyal yönü zayıf, kendine olan güveninde sorun yaşayan, olumsuz durumlara karşı direnç göstermede veya etkili yollar bulmada beceri seviyesi düşük olan, duygu ve davranışlarını kontrol etmede zayıf olan, sinirli ve alıngan bir ruh haline sahip bireylerin yaşadığı çevre, değerlerine uzak ve uyum göstermede problem yaşayan, beklenenden önce doğum yaşama gibi etkenlerin olduğu ifade edilmektedir (Rutter, 1990; Bradley ve diğerleri, 1994)

2.2.4.1.2. Ailesel Risk Faktörleri

Kişilerin yaşadıkları sorunlar karşısında uyum göstermelerini zorlaştıran, engelleyen ya da kişilerin yaşamlarında olumsuz durumlar yaşamalarına neden olabilecek ortamların oluşması ailesel risk faktörü olarak tanımlanmaktadır. Genetik yapıdan kaynaklı hastalıklar, anne-babanın ayrı yaşam sürmeleri ya da boşanmış olmaları, aile içinde iletişim problemlerinin yaşanması, ailedeki bireyler arasında fiziksel şiddet olaylarının veya cinsel istismar durumlarının yaşanması gibi durumlar ailesel faktörler olarak ifade edilmektedir. (Özer, 2013; Gizir, 2007).

2.2.4.1.3. Çevresel Risk Faktörleri

Kişisel veya ailesel etkenlerin dışında kalan sorunlu ya da sıkıntılı yaşam olaylarının ortaya çıkması nedeni ile bireylerin olumlu olmayan yaşantılara maruz kalması çevresel risk faktörleri şeklinde ifade edilmektedir. Maddi durum yetersizliği, işsizlik, kötü davranışlara sahip arkadaş çevresi, olumsuz komşuluk ilişkileri gibi etkenler çevresel risk faktörleri olarak değerlendirilmektedir (Carlson, 2001).

2.2.4.2. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Koruyucu Faktörleri

Bireylerin yaşadıkları olumsuz olaylar karşısında oluşan durumları pozitif çevirecek şekilde davranış sergilemesi psikolojik sağlamlıkla ilgili koruyucu faktörler olarak bildirilmektedir. Risk faktörlerinde belirtildiği şekilde bireysel, çevresel, ailesel faktörlerin psikolojik sağlamlıkta koruyucu faktörler olarak da ifade edileceği bildirilmektedir. Bu faktörlerin koruyucu olarak araştırılması bazı bireylerin risk altında olmalarına rağmen diğer kişilerden daha olumlu ve sağlıklı şekilde durumlara uyum sağlamaları bireylerin özelliklerini ortaya çıkarmada büyük önem taşımaktadır (Masten ve Reed, 2002).

Garnezy (1991) psikolojik sağlamlıkta koruyucu etkenleri üç başlıkta ele almıştır. Bireylerin, kişisel özellikleri, aile bireyleri ile uyum durumu ve toplum ile ilgili faktörler olarak bildirmektedir.

2.2.4.2.1. Bireysel Koruyucu Faktörler

Kendine güvenen, kendine ve çevreye karşı saygılı, kendini yeterli hissetme, sert ve sınırlı olmayıp yumuşak mizaca sahip, çevresi tarafından benimsenen ve sevilen özelliklere sahip olmak bireysel koruyucu faktör özelliği olarak ifade edilmektedir.

2.2.4.2.2. Ailesel Koruyucu Faktörleri

Ebeveynleri ile sıcak bir iletişim halinde olma ve nitelik olarak iyi ebeveynlere sahip olma, maddi olarak avantajlı durumda bulunma, akraba ilişkilerinde yakın bağlara sahip olmak gibi faktörler ailesel koruyucu özellikler olarak bildirilmektedir (Kararımk, 2006).

2.2.4.2.3. Çevresel Koruyucu Faktörler

İçinde yaşadığı aile bireylerinin haricindeki yetişkinler ile pozitif ve sıcak bağlar kurabilmek, toplumsal yapının içinde yer edinme ve nitelikli eğitim ortamlarında bulunma gibi faktörler çevresel etkenler olarak değerlendirilmektedir (Masten ve Coasworth, 1998).

2.2.5. Psikolojik Sağlamlığın Boyutları

Kobasa (1979) birbiri ile iç içe geçmiş olan ve üç boyuttan oluşan psikolojik sağlamlığın boyutlarının; bağlanma (commitment), denetim (control) ve meydan okuma (challenge) olduğunu aktarmıştır (Terzi, 2005).

2.2.5.1. Bağlanma (Commitment)

Psikolojik sağlamlık teorisine göre bağlanma, süregelen yaşam olaylarına dahil olma eğilimi göstermektedir. Amaç duygusunu, bireyin kendisini

anlamasını ve anlamlandırmasını yansıtmaktadır. Bireyler kim olduklarını ve hayatlarında ne yaptıklarını anlamayı bağlanma duygusu ile bulmaya çalışmaktadırlar. Bireyler stres yaratan durumlardan kaçma-kaçınma tepkisi yerine harekete geçmeyi tercih etmektedirler (Holt, ve diğerleri, 1987).

2.2.5.2. Kontrol

Bireylerin yaşamlarındaki stresli durumlar, güçlükler karşısında yapabilecekleri bir şeylerinin olduğuna ve bu durumların olası sonuçlarını etkileyebileceklerine duydukları inanç olan denetim birçok alt kavramı içermektedir. Bunlar, öz disiplin, içsel güdülenme, başarı odaklı olma, karar verebilme ve seçim yapabilmektir (Kamya, 2000).

2.2.5.3. Meydan Okuma

Psikolojik sağlamlığın bu boyutu, bireylerin değişime olan inancını anlatmaktadır. Değişim bireylere gelişmeleri için fırsat sunmaktadır. Bunu da bireyler yaşamlarında normal kabul etmektedirler. Meydan okuma, bireylerin yeni bir şeyler denemelerini ve bunlardan hoşlanmalarını, kendilerine güvenmelerini ve iyimser bakış açısını içermektedir. Meydan okuma bir değişim sonucu ortaya çıktığından bireylerin esnekliğini de güçlendirmektedir. Psikolojik olarak sağlam bireyler, esnek, problem çözen ve zamanı etkili kullanan bireylerdir (Holt, ve diğerleri, 1987).

2.3. Zihinsel Dayanıklılık Kavramı

Kobasa (1979) kavram olarak dayanıklılık ile ilgili araştırmaları ilk defa yapmaya başlayan kişidir. Bireylerin herhangi bir hastalık, sıkıntı ya da stres karşısında oluşan olumsuz durumlara karşı kendinde bulunduğu ve aktif hale getirdiği kişilik özelliğini psikolojik dayanıklılık kavramı olarak ifade etmiştir. Dayanıklılık (hardiness) kavramı bireyin yaşadığı olumsuz ve stresli durumları pozitif çevirerek onları kendi lehine olumlu bir şekilde kullanma cesaretini sağlayan (Maddi, 2002), ayrıca yaşadığı stresi engelleyen veya yumuşatan davranış ve inançların bireylerde var olması şeklinde ifade edilmektedir (Kobasa, 1979).

Psikolojik dayanıklılık kavramı ifade edilirken; zorlu şartlar veya stres oluşturan ortamlar karşısında göstermiş olduğu tutum ve davranışların zamanla bu olumsuz durumlara adapte olması şeklinde açıklanmıştır (Garmezy, 1991; Masten, 2001).

Zihinsel dayanıklılık konusunda bazı psikologlar güdülenme, karışık ve dikkat dağınıklığına neden olacak durumlara karşı direnç gösterme ve olumsuz durumlarla baş edebilme olarak ifade ederken, diğer bazı araştırmacılar da güven

duygusu, kararlı olma, duyguları kontrol edebilme ve cesur olma gibi niteliklerin zihinsel dayanıklılığın oluşumunda bulunduğunu bildirmektedirler (Amato-Henderson ve diğerleri, 2014).

2.3.1. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Özellikle müsabaka zamanlarında giderek artan zihinsel dayanıklılığın etkilerini ifade eden birçok antrenör sporda zihinsel dayanıklılığın önemini açıkça ortaya koymaktadırlar (Özyıldırım ve Sarı, 2018). Zihinsel dayanıklılık spor ile ilgilenen teknik adamlar ve oyuncular için önem arz eden bir unsur olarak ifade edilebilir (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013). Zihinsel dayanıklılıkla ilgili çeşitli tanımlamalar bulunmakla birlikte yoğun baskı altında mücadele etme, baskıya karşı etkin bir şekilde başa çıkma, psikolojik anlamda güçlü ve dayanıklı olma, bağlı olmak, üst düzeyde motivasyon ve kararlılık yeteneğine sahip olma, güçlü ve sağlam bir benlik yapısı gibi kavramlar şeklinde ifade edilmektedir (Connaughton ve diğerleri, 2010; Gucciardi, 2012).

Jones ve diğerleri (2002), zihinsel dayanıklılığı iki şekilde ifade etmektedirler. İlk olarak genel zihinsel dayanıklılık şeklinde açıklamaktadırlar. Müsabakalar sırasında mücadele, rekabet ve antrenman gibi başlıklardan oluşan kavramlarla ifade etmektedir. Diğer bir unsur olarak da özel zihinsel dayanıklılık olarak bildirmektedirler. Odaklanmada başarılı olma, baskı altında davranışlarını kontrol edebilme, konsantrasyon becerisine sahip olma, kendine olan güvenin yüksek düzeyde olması ve devam ettirebilmesi gibi her iki şekilde bireyin doğumla birlikte ortaya çıkan ve zaman içerisinde gelişim gösterebilen psikolojik bir durum olarak bildirmektedirler. Ayrıca Bayköse ve Keskin (2018) ise zihinsel dayanıklılığı, sporcu bireylerin performanslarını sergilerken karşılaştıkları engellere veya zorluklara karşı mevcut performanslarını sergileyebilme yetisi şeklinde ifade etmektedirler.

Zihinsel olarak dayanıklı olan bireyler yaşadıkları olaylara adapte olmada, davranışlarını kontrol altında tutabilmede ve sakinliğini korumada zihinsel dayanıklılığı daha zayıf olan bireylere göre daha avantajlı bir konuma sahip olup bu durumu olumluya çevirebilmektedirler (Yıldız, 2017).

Başarılı sporcularda olması gereken psikolojik unsurlardan olan zihinsel dayanıklılık başarı için vazgeçilmez bir özelliktir. Bireylerin sportif aktiviteler esnasında performansın sergilenmesinde ve mükemmelleşmesinde temel psikolojik parametreler arasında olduğu kabul edilmektedir (Gucciardi ve diğerleri, 2015). Başka bir ifade ile sıkıntılı durumların yaşandığı ya da beklenmeyen olaylarla karşılaşıldığında, bireye düşen sorumluluk düzeyinde artış olduğunda, başarısızlık durumları ile karşılaşıldığında bireylerin oluşan bu olumsuzluklara karşı kendini yenileyerek tekrar toparlanmaya başlaması pozitif

bir psikolojik kapasitenin varlığının bulunduğunu göstermektedir (Luthans, 2002).

Sporcuların performansını artıran zihinsel dayanıklılığın ulusal ve uluslararası alanda yapılan çalışmalarla da desteklendiği görülmektedir (Cowden, 2016; Meggs,ve 2019; Khan ve diğerleri, 2018). Özellikle elit düzeyde sportif performans sergilemek zorunda olan sporcularda olması gereken önemli bir özellik olduğu bildirilmiştir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Sporcuların fiziksel ve fizyolojik bakımdan yeteri düzeyde bir kapasiteye sahip olmalarına rağmen, müsabakalar esnasında istenen düzeyde bir performans gösterememeleri psikolojik kavramlardan olan zihinsel dayanıklılığın ne kadar önemli bir kavram olduğunu göstermektedir. Bu durumlar nedeni ile, sportif performans sergileyen bireylerin teknik, taktik, ya da fizyolojik niteliklerinin çok iyi olmasına rağmen zihinsel olarak dayanıklılık becerisinde zafiyet göstermeleri sportif performanslarını sergilemelerinde yetersizlik oluşmasına neden olabilmektedir (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013).

Performans üzerindeki etkileri nedeni ile zihinsel dayanıklılık konusunda farklı branşlarda olmak üzere çalışmalar yapılmıştır. Tenis sporu ile ilgilenen sporcular ile ilgili yapılan bir çalışmada performansı etkileyen unsurlara bakılmış ve zihinsel dayanıklılıkla performans arasında bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Yapılan çalışmada performansı etkileyecek farklı unsurlar bulunmakla birlikte zihinsel dayanıklılığın performansı arttıracak ve pozitif yönde etki edebilecek bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır (Cowden, 2016). Ayrıca yapılan farklı branşlar ile ilgili çalışmalar neticesinde kickboks (Slimani ve diğerleri, 2016), triatlon (Meggs ve diğerleri, 2019) ve kriket (Khan ve diğerleri, 2018) gibi spor dallarında zihinsel dayanıklılığın sportif performansı pozitif yönde etkileyen bir faktör olduğu bildirilmiştir. Yapılan çalışmaları destekler nitelikte performans düzeyini üst seviyeye çıkarmak için zihinsel dayanıklılığında üst seviyede olması gerektiği vurgulanmıştır (Holland ve diğerleri, 2010; Sorensen ve diğerleri, 2016).

Zihinsel dayanıklılığın üst seviyede olması psikolojik bakımdan olumlu etkileri ile birlikte sportif performansı da pozitif yönde etkilemektedir. Belli olmayan durumlara karşı tahammülsüzlük, baskı, kaygı, stres, stresle başa çıkma, kendine olan güven, yeterlilik durumu, cesaret, tükenmişlik ve kendinle konuşma gibi psikolojik unsurların sporcularda bulunan zihinsel dayanıklılığı ile ilişkisi bulunmaktadır. Zihinsel dayanıklılığın kaygı ve stres unsurları ile ilgili yapılmış araştırmalarda birbiri ile ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Zihinsel olarak dayanıklılık seviyesi yüksek olan sporcuların kaygı, stres ve baskılı ortamlara karşı daha güçlü oldukları ve bunları kontrol edebilme yetilerinin üst düzeyde olduğu bildirilmiştir (Jones, 2002; Ekmekçi ve Miçoğulları, 2018). Zihinsel

dayanıklılığı yüksek olan bireylerde belirsizliğe karşı direnç gösterebilme özelliklerinin daha fazla olması beklenmektedir. Ayrıca yüksek zihinsel dayanıklılık seviyesinin sporcularda kaygı, stres ve tükenmişliğe karşı bir engel durumu oluşturacağı ve sporcuların stres ile mücadele etmede daha başarılı olacakları da bildirilmektedir (Sarı ve diğerleri, 2020)

2.3.2. Zihinsel Dayanıklılığı Geliştirmede Etkili Olan Faktörler

Sporculara antrenörlük yapan bireylerin zihinsel dayanıklılığı geliştirmede önemli bir yere sahip olduğu ifade edilmektedir. Zihinsel dayanıklılığın gelişiminde antrenörlerin rolü, liderlik vasıfları, antrenman bilgisi ve becerisinin etkili unsurlar olduğu belirtilmektedir. Sporcuların zihinsel dayanıklılık ile ilgili özelliklerini geliştirmek için antrenörlere önemli bir takım görevler düşmektedir. Antrenörlerin görevleri arasında antrenman için gerekli uygun ortamı sağlamak, çalışma alanlarında rekabet unsurunu aktif bir şekilde kullanmak, amaçları ve hedefleri belirlemek ve yüksek seviyede tutmak, eğitim için gerekli şartlardan olan geri bildirim unsurunu kullanmak, zorlu şartlar altında çalışma koşulları oluşturmak, bireylerde özgüven özelliğini güçlendirmek, yapıcı eleştiri ile motivasyon seviyesini yükseltmek gibi nitelikler sayılabilmektedir (Weinberg ve diğerleri, 2011).

Koruç ve Bayar (2006)' da uzun süre çalışılması gerekli olan olimpiyat müsabakaları gibi zorlu ortamlarda bulunması gerekli olan sporcuların, bu ortamlarda oluşan baskı ve stres gibi faktörler nedeni ile kendilerini psikolojik olarak iyi hissetmelerini engelleyen bir durum oluşabileceğine, içe kapanık bir duygu durumu yaşayabileceklerine ve oluşan bu durumla sağlıklı düşünme ve karar alma yetilerinde bozulmalar oluşabileceğine dikkat çekmişlerdir. Yaşanan bu olumsuzluklardan dolayı oluşacak kaygı ve stres gibi performansı olumsuz etkileyebilecek unsurların ortadan kaldırılması ve yapılacak olan müsabakalara motive olabilmeleri için bu konularla ilgili eğitim görmeleri ve kendilerini bu yönden geliştirmeleri gerektiğini ifade etmektedirler. Bununla birlikte sporcuların ailelerinden, takım arkadaşlarından, seyirci veya taraftarlardan, antrenörden destek alarak zorlu antrenman koşullarına adapte olmalarını sağlayarak zihinsel dayanıklılığın gelişmesine yardımcı olunabileceğini ifade etmektedirler. Ayrıca Golby ve Sheard (2004), genetik faktörlerin, Clough ve diğerleri, (2002) kişilik faktörünün zihinsel dayanıklılık konusunda etkili olan diğer unsurlar olarak bildirmişlerdir.

2.3.3. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları.

Sheard (2013) Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nde bulunan boyutları şu şekilde ifade etmektedir.

2.3.3.1. Güven

Hedefe ulaşmak için mücadele etmenin gerekli ve zorlukların var olduğu şartlarda bireyin kendisinde var olan yeteneklerine inanması ve mücadele ettiği rakiplerine karşı daha iyi performans sergileyeceğini düşünmesi.

2.3.3.2. Kontrol

Bireyin karşılaştığı zorluklar karşısında baskı altında olması durumunda psikolojik olarak soğukkanlılığını koruması, kontrollü bir şekilde davranış sergilemesi ve rahatlığını koruması.

2.3.3.3. Devamlılık

Bireyin belirlenmiş hedefler doğrultusunda kendisine düşen sorumlulukları yerine getirmesi, motivasyonunu koruması ve rekabete hazır olması şeklinde ifade edilmektedir.

2.3.3.4. Zihinsel Dayanıklılığın Sportif Performansa Etkisi

Son yıllarda bireylerin sportif performans seviyelerini üst düzeyde sergilemeleri için sadece fiziksel antrenman unsurlarının tek başına yeterli olmadığı ve egzersiz ile spor psikolojisi ile ilgili terimlerinde birbiri ile ilişkili olduğu dolayısı ile sportif performansı en üst seviyede sergilemek için psikolojik terimlerin daha fazla gündeme gelmesine ve çalışmaların yoğunluk kazanmasına neden olmuştur. Zihinsel dayanıklılık kavramının da yapılan çalışmalarda oluşan kavramlardan biri olarak karşımıza çıktığı ifade edilebilir. Spor yapan bireylerde performansı sergilerken üst düzeyde bulunan zihinsel dayanıklılık özelliği sporcular arasında meydana getirdiği başarı farkından dolayı başarılı sporcuların ortak özelliği olarak ifade edilebilir (Güven ve Yazıcı, 2020).

Gould ve diğerleri, (1987) sporcuların performanslarını zirve noktaya çıkarabilmelerinde zihinsel dayanıklılığın büyük bir öneme sahip olduğunu bildirmektedirler. Ayrıca elit düzeyde bulunan sporcuların önemli özelliklerinden bir tanesinin zihinsel dayanıklılık olduğunu belirtmiştir (Cox, 2011).

Sadece olumsuz durumlar için de kullanılan bir kavram olmayan zihinsel dayanıklılık ifadesi aynı zaman da olumlu durumları arttırmak içinde kullanılmaktadır. Spor psikologları ve ilgili alanda çalışmalar yapan araştırmacılar tarafından genel olarak varılan düşüncenin zihinsel dayanıklılığın bir çok farklı yönleride içinde barındırdığı şeklindedir (Crust, 2008; Jones, ve diğerleri, 2007; Sheard, 2013).

Sporcuların başarılı olabilmeleri için kendilerinde bulunması gereken zihinsel motivasyon, adanmışlık, rekabet edebilme, problem çözme becerisine sahip olma gibi farklı psikolojik yetilerin dahil olduğu (Crust ve Clough, 2011; Gucciardi ve

diğerleri, 2015), Zihinsel dayanıklılığı çalışmalarının sporcu, antrenör, spor psikologları ile işbirliği içerisinde ilerlemesi ve gelişimi olan önemli bir alanı kapsayan bir süreç olduğu ve bu sürecin performansı pozitif yönde etkilediği ifade edilmektedir (Connaughton ve diğerleri 2008).

Performansın dikkat çeken bir özelliği olarak deneysel ve meta-analiz çalışmalarda da yer bulan zihinsel dayanıklılık kavramı (Stamatis ve diğerleri, 2020), uzun süreli planlamalarla, psikolojik beceri gelişimi ile ilgili antrenmanlarla, antrenörün üzerine düşün vazifelerle, rekabet ortamının sağlanması, zorluk seviyesi üst düzeyde olan çalışma veya yarışmalarla, kültürlerarası farkların olması ile beraber gelişim sağlayacağı (Sheard, 2013) düşünülmekte ve böylece bireylerin performans seviyelerine olumlu bir katkı sağlayacağı bildirilmektedir.

Yapılan çalışmalar dikkate alındığında sportif performansın artırılmasında ve elit düzeyde sergilenmesinde sporcular ve çalıştırıcılar tarafından kullanması gereken önemli bir psikolojik özellik olarak ortaya çıkmaktadır.

2.4. Kaygı Kavramı

Özusta (1995) tehlikeli durumlarla mücadele etmek için uyum sağlamaya yönelik bir mekanizma, bireylerde var olan temel bir insanı duygu durumu olup, bilimsel bir unsur, kişiye ait duyguları, fiziksel ve fizyolojik belirtileri ile de kendini gösterebilen bir duygu durumu olarak tanımlamaktadır. Diğer bir tanımlamada ise bireylerin yaşamsal durumlarını tehdit altına alan veya bu şekilde algılanmasına yol açan durumlar ile bireylerin içsel veya çevresel faktörler nedeni ile oluşan durumlara karşı tehlike ya da tehlikenin oluşma olasılığına verdikleri duygu durumunu kaygı olarak ifade etmektedirler (Güleç ve Köroğlu, 1997; Ehtiyar ve Üngüren, 2008). Cüceloğlu (2005) ise kaygı duygusunu ifade ederken bireylerin bir uyarıcı ile karşılaştıkları durumlarda zihinsel, fiziksel ve duygusal olarak verdiği tepkiler olarak ifade etmektedir. Aynı zamanda kaygı, yaşantıların ya da genellemelerin bir sonucu olarak oluşan belirsiz bir endişe, korku, iç sıkıntısı olarak da tanımlanmaktadır (Alaylıoğlu, 1976).

Beser ve Öz (2003) kaygıyı hafif, orta ve yoğun olmak üzere üç şekilde sınıflandırmaktadırlar. Hafif ve orta şiddetteki kaygı durumu bireylerde motivasyon düzeyinde olumlu bir katkı sağladığını bildirmişlerdir. Ancak yoğun kaygı ise bireye sıkıntı veren bir durum olduğundan kişi, varlığını çaresizlik içinde bir durum içinde hissetmekte ayrıca gücü elinde bulundurma, mevki ya da makam elde etme, çevre ile ilişkilerinde baskın karakter olma isteği gibi durumlara önem veren bireylerde yoğun kaygı düzeyi daha fazla yaşamaktadırlar (Horney, 1999).

Ayrıca bireyler kaygı ile ilgili yaşadıkları duygu durumlarını karamsar, olumsuz, başarının yerine başarısızlığın olacağı, umut duygusundan yoksun veya zayıf gibi duygular ile birlikte gelecek ile ilişkilendirmektedirler (Güleç ve Köroğlu, 1997).

2.4.1. Kaygı Çeşitleri

2.4.1.1. Durumluk Kaygı

Spielberger ve diğerleri (1983) durumluk kaygıyı bireylerin özel durumlara karşı oluşan tehdit edici duygular şeklinde algılaması neticesinde oluşan durumun şiddet yoğunluğu ve süresi, tehdidin algılanma miktarı ve bireylerin tehlike durumuna karşı hissettiği kalıcılık düzeyi ve yaşantısı süresince nadiren karşılaştığı durumlara karşı vermiş olduğu sürekli olmayan duygusal durumlar şeklinde tanımlamaktadır. Ayrıca kişilerin yaşadıkları ortamdaki baskı altında kalarak stres düzeyinde artış ile birlikte kendilerince hissettikleri bir korku duygusu durumudur. Kaygı seviyesindeki düşme veya yükselme oluşan stres düzeyi ile doğru orantılı olarak değişmektedir (Özusta, 1995).

2.4.1.2. Sürekli Kaygı

Bireylerin yaşantılarına olan uyumsuz yatınlığını sürekli kaygı (trait anxiety/Chronic anxiety) şeklinde ifade etmektedirler. Özellikle bireylerin yaşadıkları ortamdaki baskı altında hissettikleri stresten kaynaklı bir durum ya da değer yargılarına karşı oluşabilecek tehlikeli süreçlere karşı geliştirdiği bir duygu durumu olarak da ifade edilmektedir (Öner ve Compte, 1983).

Çoksevrim ve diğerleri, (2008) ise sürekli kaygı durumunu bulunduğu çevre koşullarına bağlı olmadan bireyin sıkıntılı, huzursuzluk durumu, endişeli ve ümitsizlik içinde olma, baskı altında aşırı tepki verme ve üst seviyede heyecan duygusuna kapılma şeklinde ifade etmektedirler.

2.4.1.3. Bilişsel Kaygı

Kaygı çeşitlerinden biri olan bilişsel kaygı ise olumsuz düşünce ve duygular bütünü olarak yoğunlaşmama, dikkat bozukluğu ve endişe gibi düşünceleri ifade eder (Kazak 2004).

2.4.1.4. Fizyolojik Kaygı

Bireylerde herhangi bir uyarana maruz kalmadan direkt, bağımsız şekilde gelişen, nefes alıp verme de zorlanmaya neden olan, ellerde sıcaklık kaybı oluşturan ve nemlenmesine neden olan, kaslarımızda gerginlik oluşturan, kalp ritminde hızlanmayı tetikleyen durumlar ile birlikte kendini gösteren kaygı durumuna fizyolojik kaygı denilmektedir. Fizyolojik açıdan vücudun uyarılara

karşı vermiş olduğu tepki ve duygusal yönü olan bedensel kaygı fizyolojik uyarana göre değişkenlik gösteren bir ruh halidir (Martens ve diğerleri, 1990). Ayrıca uyarıların şiddetine göre kalp atım sayısında artış ve göz bebeklerinde büyüme gibi çeşitli fizyolojik değişimlerin ortaya çıkması da bedensel kaygıyla bağlantılı durumlar olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz ve diğerleri, 2004).

2.4.1.5. Özel Durum Kaygısı

Özel durum kaygısı, bireylerde kendilerine ait ve belli durumlarda meydana gelen kaygı türü olarak tanımlanmaktadır (Macintyre ve Gardner, 1991).

2.4.2. Kaygı Belirtileri

Kaygının insanların hayatında karşılaştıkları birçok belirtisi bulunabilmektedir. Bunlar, sınırlı hissetme hali, panikli olma durumu, kalp atışının hızlı olması, terlemek, kişilerin kendilerini güçsüz hissetmeleri, odaklanma ve konsantrasyon problemleri, mide ağrıları ve hazımsızlık yaşama, kas ağrıları, sürekli ağlama isteği, yetersizlik hissiyatı ve özgüven eksikliği, çabuk gerilip sinirlenmek, yaptığı bir işte hemen yorulmak, uykuya geçişin güç olması, zihnin dalgın olması gibi birçok belirti, kaygı nedeniyle kişilerde gözlenebilmektedir (Güçlücan, 2020).

2.4.3. Kaygının Nedenleri

Kaygının ortaya çıkabilmesi için bazı nedenlerin gerekli olduğu bilinmektedir. Bedensel bütünlüğün bozulması- sakatlıklar, herhangi bir sınava girme ve başarısız olma ihtimali, kişinin bilişsel olarak yıkıma uğrayacak bir olay yaşaması, işsizlik ya da işsiz kalma ihtimali gibi nedenlerle bireyler kaygılanabilmektedirler (Börü, 2000).

Kaygının nedenleri ile ilgili Doğan Cüceloğlu bir araştırma yapmış ve kaygının nedenlerini şu şekilde sıralandırmıştır;

- 1- Birey, herhangi bir destek alıyorsa ve bu destek çekilmişse,
- 2- Bireyin beklediği ve bir şekilde olumsuz sonuçlanacağını düşündüğü bir durum varsa,
- 3- Önem verilen bir inanç varsa ve bireyin sergilemiş olduğu davranışı ile inanmış olduğu inancının çelişmesi sonucunda birey iç çelişki yaşıyorsa
- 4- Son olarak da bireyin yaşamış olduğu belirsizlik, bilinmezlik durumu varsa bireyler kaygı duyabilmektedirler (Kaya ve Varol, 2004).

2.4.4. Spor ve Kaygı İlişkisi

Psikolojik bir faktör olarak kaygı unsuruna her alanda olduğu gibi spor alanında da karşılaşmak mümkündür. Bireyler sportif etkinlikler öncesinde,

esnasında ya da sonrasında performanslarını olumlu veya olumsuz şekilde etki edebilecek çeşitli psikolojik unsurların etki alanında bulunabilirler. Etki alanındaki bu psikolojik faktörler sporcunun kendisinden ya da çevresel faktörlerden kaynaklı uyarıcılar olabilmektedir. Dolayısı ile sporcuyu ve performansını etkileyen bu faktörlerden biri kaygı olarak karşımıza çıkmaktadır (Singer, 1975). Spor psikolojisi ile ilgilenen psikologların sporcuların müsabaka ortamlarında yüksek seviyede stres ve kaygı durumları ile karşılaştıkları konusunda görüş birliğinde oldukları ifade edilebilir (Williams, 1993). Bu müsabakalar esnasında sporcularda sıkıntı, telaş içinde olma, durgun, çekingен davranışlar sergileme, ten renginde sararma ya da kızarma gibi bir takım tedirginlik belirtileri gösterenlerin olduğu görülebilmektedir (Gümüş, 2002). Ayrıca sporcuya gelebilecek olan fiziki problemler ve tehditler, bireysel varlığına yönelik olabilecek baskı ve şiddet, kendi yetenek ve kapasitesinin üstünde bir performans istenmesi sporcuda kaygı durumunu daha fazla tetikleyebilmektedir (Atkinson, 1995).

Kaygının sporcular ve onların performansları üzerindeki bu olumsuz etkileri azaltabilmek ya da bu durumla mücadele edebilmelerine yardımcı olabilmek için çeşitli psikolojik yardım ve yolların aktif duruma getirilmesi müsabakalara hazırlanan sporcuların müsabakalardan önce antrenmanlar aracılığı ile sporcuların bu duygu durumuna hazırlıklı olmaları sağlanmaya çalışılmaktadır (Weinberg ve Gould, 2019).

Bununla birlikte, sporda kaygıda öne sürülmüş kuramlar, kaygının performansı nasıl etkilediğine dair bilgiler sunabilmektedir. Bu kuramlar aşağıdaki şekilde ifade edilmektedir.

2.4.5. Spor ve Kaygı İlişkili kuramlar

2.4.5.1. Ters Çevrilmiş U Kuramı

Kaygı durumunun sporcularda uyarılmışlık/kaygı durumu arasında düşük seviyede olması var olan kapasitenin kullanımında bir düşüşe neden olabilir, uyarılmışlık/kaygı durumları arasında istenen düzeyde bir artışın olması sporcunun performansına olumlu düzeyde katkı sağlayabilir ya da fazla veya aşırı düzeyde uyarılmışlık/kaygı durumlarının oluşmasında ise sporcunun performansında bir düşüşe neden olabileceği düşünülmektedir (Yerkes ve Dodson, 1908).

2.4.5.2. Drive (Dürtü) Kuramı

Dürtü kuramına göre özel durumlar için oluşan kaygı ile sporcunun performansı paraleldir. Kaygı düzeyi arttıkça performansta istenen düzeyde artmaktadır (Hull, 1943).

2.4.5.3. Tersine Çevirme Kuramı

Bu kuramda kaygı durumu ile uyarılmışlık sporcunun kendi durumunu yorumlaması şeklinde ifade edilmekte ve sporcunun performansı bu duruma göre şekillenmektedir (Apter, 1982).

2.4.5.4. Sporcu Performans Kaygısı Kavramsal Kuramı

Sporcunun uyarılmışlık/kaygı durumu fiziksel, zihinsel, fizyolojik tepkileri ile bağlantılı olarak müsabakalar sırasında ya da müsabakalara göstermiş olduğu tepkiler sporcuda oluşan stres ve kaygı durumunu etkileyebilmektedir (Smith ve Smoll, 1990).

2.4.6.5. Çok Boyutlu Kaygı Kuramı

Sporcunun performansı ile bilişsel durum düzeyindeki kaygı durumu bir biri ile olumsuz bir ilişki içindedir. Ayrıca somatik durumlu ile ilgili kaygı ise ters çevrilmiş U şeklinde kendini göstermekte ve sporcu performansı ile bu şekilde bir bağlantısı olmaktadır (Martens ve diğerleri, 1990).

2.4.7.6. Katastrof Kuramı

Bu kuramda somatik kaygı durumu çok boyutlu kaygı kuramı ile benzerlik göstermekte fakat bilişsel düzeyde düşük kaygı seviyesine sahip olan sporcularda ise performans düzeyine olumlu katkı sağladığı ifade edilmektedir (Hardy ve Parfitt, 1991).

2.4.3.7. Optimal İşlev Bireysel Bölgesi Kuramı

Üst düzey ya da elit seviyedeki sporcularda performans seviyelerinin en üst noktasına ulaşabildikleri bir uyarılmışlık/kaygı ile ilgili bir alanın olduğu düşünülmektedir. Sporcuların bu uyarılmışlık/kaygı düzeyleri beklenen bu alanın dışında ise düşük ya da yüksek seviyede olması fark etmeksizin beklenen ya da istenen performansın gösterilmesini olumsuz yönde etkileyecektir (Monts ve diğerleri, 2017).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, tarama modeli kapsamında ilişkisel tarama modeli kullanılarak öğretmenlerin serbest zaman kolaylaştırıcılarının iş doyumunu arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2015; Fraenkel ve Wallen, 2009).

3.2. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini Türkiye’de elit liglerde aktif olarak oynayan hentbolcular oluşturmuştur.

3.2.1. Örneklem:

Çalışmanın örneklemine seçkisiz örnekleme yöntemlerinden basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmada ulaşılmaması gereken en küçük örneklem büyüklüğü evreni oluşturan kişi sayısı bilindiğinden aşağıdaki formül kullanılarak 352 olarak hesaplanmıştır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2017). Olası kayıplar göz önünde bulundurularak %10 eklemeye yapılarak örneklem büyüklüğü 387 olarak belirlenmiştir.

$$N = \frac{N \cdot z^2 \cdot p \cdot q}{N \cdot d^2 + z^2 \cdot p \cdot q}$$

n: Örneklem büyüklüğü

N: Evren sayısı

z: Tablo değeri %95 güven seviyesi için

p: Olayın gerçekleşme olasılığı

q: Olayın gerçekleşmeme olasılığı

d: Örneklem hatası

$$n = 2200 \times 1,96^2 \times 0,5 \times 0,5 / (2200 \times 0,05^2) + (1,96 \times 0,05 \times 0,5)$$

$$n = 352$$

3.3. Dahil Edilme ve Dışlanma Kriterleri

3.3.1. Dahil Edilme Kriterleri

- 18-45 yaşları arasında olmak
- Elit Liglerde Hentbol Oyuncusu olmak
- Araştırmaya katılımda gönüllü olmak

3.3.2. Dışlama Kriterleri

- 18 yaş altı olmak
- İlgili formları eksik doldurmak.
- Türkçe konuşmamak

3.4. Veri toplama araçları

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacıların hazırladığı ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’ Yaş, Cinsiyet, Eğitim Durumu, Oynadığınız lig, Spor geçmişi, Kaç yıldır bu sporla uğraşıyorsunuz, Haftada kaç defa antrenman yapıyorsunuz, Milli sporcu olma durumu, gibi özellikleri ölçmeye yönelik 8 maddeden oluşmaktadır.

3.4.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Smith ve diğerleri (2008) katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek amacıyla kısa psikolojik sağlamlık ölçeğini geliştirmiştir. Doğan (2015) tarafından ise Türkçe’ye uyarlaması yapılmıştır. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) 5’ li likert tipinde olup, 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten bir katılımcının yüksek puan alması, onun yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ait Cronbach Alpha katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçek Toplam puana göre değerlendirilirken ters hesaplanan madde bulunmamaktadır (Doğan, 2015).

3.4.3. Spor Kaygı Ölçeği 2 (SAS-2)

Sporcuların kaygı düzeylerini belirlemeye yönelik olarak Smith ve diğerleri (1986) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Akyol ve diğerleri (2016) tarafından yapılan Spor Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 4’lü Likert tipinde olup 3 alt boyutu içeren her biri 5 maddeden oluşan toplamda 15 maddeden oluşur. Alt ölçekler somatik kaygı 2,6 10,12. Maddeler; endişe 3,5,8,9,11. Maddeler ve konsantrasyon dağınıklığı 1,4,7,13 ve 15. Maddelerden oluşmuştur. Elde edilen faktör yükleri ise endişe alt boyutu için 0.63 ile 0.84, somatik kaygı alt boyutu için 0.49 ile 0.61, konsantrasyon dağınıklığı alt boyutu için ise 0.51 ile 0.70 arasında değişkenlik göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlık değerleri somatik kaygı alt boyutu için 0.74, endişe alt boyutu için 0.86 ve konsantrasyon dağınıklığı alt boyutu için ise 0.77 olarak bulunmuştur. Ölçek toplam puana göre analiz yapılırken Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır (Akyol ve diğerleri, 2016).

3.4.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14)

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini tespit etmek amacı ile Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilen Altınbaş (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri 4'lü likert (1=tamamıyla yanlış; 4=çok doğru) şeklinde derecelendirilmiş olan 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığı oluşturan güven, devamlılık ve kontrol olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Güven boyutu 1,5,6,11,13 ve14. Maddeler; Kontrol alt boyutu 3,8,10,12. Maddeler ve Baskı alt boyutu 2,4,7 ve 9. Maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları için belirlenen Cronbach Alpha değerleri Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için ise 0.71 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin İyilik uyum indeksi (GFI)=0.95, Düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (AGFI)=0.93, Ortalama hata karekök yaklaşımı (RMSEA)=0.05, Artık temelli uyum indeksi (RMR)=0.05, Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI)=0.92, Artırmalı uyum indeksi (IFI)=0.93 olarak bulunmuştur. Ölçek ortalama puana göre analiz yapılırken Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır (Altınbaş, 2015).

3.5. Araştırmanın Etik Yönü

Etik Kurul izni ve bireylerden yazılı onam alınarak araştırmaya katılım da gönüllülük esas alınmıştır. Araştırmada kullanılacak olan “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)”, “Spor Kaygı Ölçeği 2 (SAS-2) ” ve “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14)” ile ilgili kullanım izni alınmıştır. Araştırma verilerinin toplanabilmesi için resmi izin yazışmaları kurulunuzdan ön onay alındıktan sonra Türkiye Hentbol Federasyonundan da yapılmıştır.

3.6. İstatistiksel Değerlendirme

Araştırmamızda veriler SPSS 25.0 paket programı ile %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır. Veri setindeki aykırı-uç değerler Mahalanobis uzaklık analizi sonucu aykırı uç değerler gösteren 21 ölçek formu analizden çıkartılmıştır. Yapılan Kolmogorov-Smirnova testine göre anlamlılık düzeyi $p<0.05$ 'den küçük olduğundan verilerin normal dağılıma sahip olmadığı ve analiz için parametrik olmayan testler uygun bulunmuştur. İkili değişkenler için Mann Witney U testi, ikiden fazla değişkenler için ise Kruskal Wallis H testi ve Spearman korelasyon analizi yapılmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 1. Demografik değişkenler.

Değişkenler				f	%
Yaş	18-19 yaş			65	17,8
	20-21 yaş			81	22,1
	22-23 yaş			53	14,5
	24-25 yaş			52	14,2
	26-27 yaş			36	9,8
	28-29 yaş			33	9,0
	30 yaş ve üstü			46	12,6
	Total			366	100,0
Cinsiyet	Kadın			168	45,9
	Erkek			198	54,1
	Total			366	100,0
Eğitim Durumu	En az lise			57	15,6
	Üniversite			264	72,1
	Lisansüstü			45	12,3
	Total			366	100,0
Lig Kategorisi	Süper lig			179	48,9
	1. lig			77	21,0
	2. lig			64	17,5
	3. lig			46	12,6
	Total			366	100,0
Spor Geçmişı	5 yıl ve altı			49	13,4
	6-8 yıl			59	16,1
	9-11 yıl			113	30,9
	12-14 yıl			67	18,3
	15-17 yıl			49	13,4
	18 yıl ve üstü			29	7,9
	Total			366	100,0
Kaç Yıldır Bu Branşı Uğraşıyorsunuz?	5 yıl ve altı			38	10,4
	6-8 yıl			74	20,2
	9-11 yıl			126	34,4
	12-14 yıl			68	18,6
	15 yıl ve üstü			60	16,4
Total			366	100,0	
Haftalık Spor Yapma Sıklığı	2 gün ve altı			48	13,1
	3 gün			63	17,2
	4 gün			84	23,0
	5 gün			96	26,2
	6 gün ve üstü			75	20,5
	Total			366	100,0
Milli Sporcu Olma Durumu	Evet			132	36,1
	Hayır			234	63,9
	Total			366	100,0

Tablo 1’de katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler görülmektedir. Kendi kategorisindeki en yüksek yüzdeler sırasıyla; yaş değişkeninde 20-21 yaş (%22,1) cinsiyet değişkeninde erkek katılımcılar (%54,1) eğitim durumu değişkeninde üniversite mezunları (%72,1), lig kategorisinde süper lig oyuncuları (%48,9), spor geçmişinde 9-11 yıl (%30,9), hentbolda spor geçmişinde 9-11 yıl (%34,4), Haftalık spor yapma sıklığında 5 gün (%26,2) ve milli olmayan sporculardan oluşmaktadır (%63,9).

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin normallik analizi sonuçları.

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Psikolojik Sağlamlık	,148	366	,000	,945	366	,000
SKÖ	,072	366	,000	,984	366	,000
SZDE	,090	366	,000	,971	366	,000

Tablo 2’de yer alan normallik testi sonuçlarında Kolmogorov-Smirnova testine göre anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ ’den küçük olduğundan verilerin normal dağılıma sahip olmadığı ve analiz için parametrik olmayan testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

Tablo 3. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler.

Değişkenler	Minimum	Maximum	\bar{x}	Ss
Psikolojik Sağlamlık	1,67	4,50	3,3010	,48361
Somatik kaygı	1,00	3,80	1,9885	,63348
Endişe	1,00	4,00	2,1464	,68421
Konsantrasyon dağınıklığı	1,00	3,80	1,9011	,58824
SKÖ	1,00	3,73	2,0120	,54550
Güven	1,00	4,00	3,1434	,55530
Devamlılık	1,00	4,00	2,6585	,47451
Kontrol	1,00	4,00	2,5526	,65360
SZDE	1,00	4,00	2,8361	,38047

SKÖ= Sporda Kaygı Ölçeği SZEÖ =Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerine yönelik tanımlayıcı değerlerine bakıldığında orta düzeyde olduğu görülmektedir ($\bar{x}=3.3010$). Sporda kaygı ölçeği ortalamasına baktığımızda ölçek ortalaması ve tüm alt boyutlarda düşük puanda oldukları görülürken ortalaması en yüksek değişken endişe alt boyutunun olduğu görülmektedir ($\bar{x}=2.1464$). Sporda zihinsel dayanıklılık envanterinde ise ölçek ortalaması ve tüm alt boyutlarda ortalamaların yüksek oldukları görülürken ortalaması en yüksek değişken güven alt boyutunun olduğu görülmektedir ($\bar{x}=3.1434$).

Tablo 4. Güvenirlilik analizi sonuçları.

Ölçek	Cronbach Alpha Katsayısı
Psikolojik Sağlamlık	,610
SKÖ	,878
SZDE	,676

Tablo 4’te yer alan güvenirlilik analizi sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık ölçeği ve Sporda Kaygı Ölçeğinin Cronbach Alpha Katsayısının kabul edilebilir düzeyde olduğu Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin ise yüksek düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Değişkenlere yönelik spearman korelasyon analizi sonuçları.

	1-	2-	3-	4-	5-	6-	7-		
1-Psikolojik Sağlamlık	1,000								
2-Somatik kaygı	-,308**	1,000							
3-Endişe	-,394**	,593**	1,000						
4-Konsantrasyon dağınıklığı	-,449**	,661**	,599**	1,000					
5-SKÖ	-,440**	,860**	,855**	,852**	1,000				
6-Güven	,249**	-,091	-,153**	-,206**	-,174**	1,000			
7-Devamlılık	-,147**	,281**	,264**	,254**	,304**	,272**	1,000		
8-Kontrol	-,297**	,253**	,444**	,245**	,369**	-,075	,369**	1,000	
9-SZDE	-,062	,191**	,231**	,094	,200**	,675**	,695**	,578**	1,000

p<0,01**, p<0,05*

Tablo 5’te hentbolcuların psikolojik sağlamlık ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı negatif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu ($r = -,440$ $p < 0,01$), psikolojik sağlamlık ile sporda kaygının somatik kaygı boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu ($r = -,308$ $p < 0,01$), psikolojik sağlamlık ile sporda kaygının endişe boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu ($r = -,394$ $p < 0,01$), psikolojik sağlamlık ile sporda kaygının Konsantrasyon dağınıklığı boyutu arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu ($r = -,449$ $p < 0,01$) görülmektedir.

Hentbolcuların psikolojik sağlamlık ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülürken ($r = -,062$ $p > 0,05$), psikolojik sağlamlık ile zihinsel

dayanıklılığın güven boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu ($r= ,249$ $p<0.01$), psikolojik sağlamlık ile zihinsel dayanıklılığın Devamlılık boyutu arasında negatif yönlü çok düşük düzeyde ilişki olduğu ($r= -,147$ $p<0.01$), psikolojik sağlamlık ile zihinsel dayanıklılığın Kontrol boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu ($r= -,297$ $p<0.01$) görülmektedir.

Hentbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile kaygı düzeyleri arasında düzeyleri arasında anlamlı negatif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu ($r= -,440$ $p<0.01$), psikolojik sağlamlık ile sporda kaygının somatik kaygı boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu ($r= -,308$ $p<0.01$), psikolojik sağlamlık ile sporda kaygının endişe boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu ($r= -,394$ $p<0.01$), psikolojik sağlamlık ile sporda kaygının Konsantrasyon dağınkılığı boyutu arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu ($r= -,449$ $p<0.01$) görülmektedir.

Hentbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir düşük düzeyde anlamlı ve pozitif yönlü farklılık olduğu ($r= ,200$ $p<0.01$), zihinsel dayanıklılıkları ile sporda kaygının somatik alt boyutu arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde ilişki olduğu ($r= ,191$ $p<0.01$), zihinsel dayanıklılıkları ile sporda kaygının endişe alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu ($r= ,231$ $p<0.01$), zihinsel dayanıklılıkları ile sporda kaygının konsantrasyon dağınkılığı alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($r= ,094$ $p>0.05$).

Hentbolcuların zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde çok düşük düzeyde farklılık olduğu ($r= ,147$ $p<0.01$), zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ile somatik kaygı alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($r= ,091$ $p<0.01$), zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ile sporda kaygının endişe alt boyutu arasında negatif yönlü çok düşük düzeyde ilişki olduğu ($r= -,153$ $p<0.01$), zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ile sporda kaygının konsantrasyon dağınkılığı alt boyutu arasında çok düşük düzeyde farklılık olduğu görülmektedir ($r= -,206$ $p>0.05$).

Hentbolcuların zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde düşük düzeyde farklılık olduğu ($r= ,304$ $p<0.01$), zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ile somatik kaygı alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönde düşük düzeyde farklılık olduğu ($r= ,281$ $p<0.01$), zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ile sporda kaygının endişe alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönde düşük düzeyde farklılık olduğu ($r= ,264$ $p<0.01$), zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ile sporda kaygının konsantrasyon dağınkılığı alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönde düşük düzeyde farklılık olduğu görülmektedir ($r= ,254$ $p>0.05$).

Hentbolcuların zihinsel dayanıklılığın Kontrol alt boyutu ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde düşük düzeyde farklılık olduğu ($r= ,369$ $p<0.01$), zihinsel dayanıklılığın Kontrol alt boyutu ile somatik kaygı alt boyutu arasında

anlamli ve pozitif yonde düşük düzeyde farklılık olduğu ($r= ,253$ $p<0.01$), zihinsel dayanıklılığın Kontrol alt boyutu ile sporda kaygının endiŒe alt boyutu arasında anlamli ve pozitif yonde orta düzeyde farklılık olduğu ($r= ,444$ $p<0.01$), zihinsel dayanıklılığın Kontrol alt boyutu ile sporda kaygının konsantrasyon dağımlıklığı alt boyutu arasında anlamli ve pozitif yonde düşük düzeyde farklılık olduğu görölmektedir ($r= ,245$ $p>0.05$).

Tablo 6. Katılımcıların psikolojik sağlamlık, zihinsel dayanıklılık ve kaygı durumları ile cinsiyet deđiŒkeni arasında yapılan Man Witney U testi sonuçları.

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	168	173,60	29165,00	14969,000	-1,666	,096
	Erkek	198	191,90	37996,00			
Somatik kaygı	Kadın	168	200,24	33641,00	13819,000	-2,805	,005*
	Erkek	198	169,29	33520,00			
EndiŒe	Kadın	168	198,42	33335,00	14125,000	-2,502	,012*
	Erkek	198	170,84	33826,00			
Konsantrasyon dağımlıklığı	Kadın	168	199,00	33432,50	14027,500	-2,605	,009*
	Erkek	198	170,35	33728,50			
SKÖ	Kadın	168	201,65	33878,00	13582,000	-3,027	,002*
	Erkek	198	168,10	33283,00			
Güven	Kadın	168	159,87	26858,00	12662,000	-3,963	,000*
	Erkek	198	203,55	40303,00			
Devamlılık	Kadın	168	176,62	29672,50	15476,500	-1,171	,242
	Erkek	198	189,34	37488,50			
Kontrol	Kadın	168	195,75	32886,50	14573,500	-2,059	,039*
	Erkek	198	173,10	34274,50			
SZDE	Kadın	168	169,79	28525,50	14329,500	-2,288	,022*
	Erkek	198	195,13	38635,50			

$p<0,05^*$

Tablo 6’da Katılımcıların Kaygı Durumları ile Cinsiyet DeđiŒkeni Arasında Yapılan Man Witney U Testi sonucu sporda kaygı ölçeği ortalama puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamli farklılık tespit edilmiŒtir. Ölçek ortalama puanı ve tüm alt boyutlarında kadınların lehine puanlar olduğu görölmektedir.

Zihinsel Dayanıklılık ile Cinsiyet DeđiŒkeni arasında yapılan analizde ise devamlılık alt boyutu hariç ölçek ortalama puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamli farklılık bulunmuŒtur ($p<0.05$). Ölçek ortalama ve güven boyutlarında erkek katılımcılar lehine puanlar olduğu, kontrol alt boyutunda ise kadınların lehine puanlar olduğu görölmektedir.

Katılımcıların Psikolojik sağlık düzeyleri ile Cinsiyet Değişkeni Arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 7. Katılımcıların psikolojik sağlık, zihinsel dayanıklılık ve kaygı durumları ile yaş değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları.

Ölçek ve Alt Boyutları	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
Psikolojik Sağlık	(1)18-19 yaş	65	164,38	10,337	6	,111	-
	(2)20-21 yaş	81	168,94				
	(3)22-23 yaş	53	175,53				
	(4)24-25 yaş	52	185,86				
	(5)26-27 yaş	36	206,22				
	(6)28-29 yaş	33	216,29				
	(7)30 yaş ve üstü	46	201,37				
Somatik kaygı	(1)18-19 yaş	65	190,94	19,833	6	,003	2>7
	(2)20-21 yaş	81	214,69				
	(3)22-23 yaş	53	190,88				
	(4)24-25 yaş	52	183,60				
	(5)26-27 yaş	36	168,40				
	(6)28-29 yaş	33	167,08				
	(7)30 yaş ve üstü	46	133,05				
Endişe	(1)18-19 yaş	65	191,81	7,167	6	,306	-
	(2)20-21 yaş	81	202,49				
	(3)22-23 yaş	53	177,76				
	(4)24-25 yaş	52	190,23				
	(5)26-27 yaş	36	171,36				
	(6)28-29 yaş	33	161,48				
	(7)30 yaş ve üstü	46	162,62				
Konsantrasyon dağınıklığı	(1)18-19 yaş	65	188,75	8,852	6	,182	-
	(2)20-21 yaş	81	199,89				
	(3)22-23 yaş	53	194,20				
	(4)24-25 yaş	52	190,02				
	(5)26-27 yaş	36	172,64				
	(6)28-29 yaş	33	159,94				
	(7)30 yaş ve üstü	46	152,92				
SKÖ	(1)18-19 yaş	65	194,07	14,388	6	,026*	2>7
	(2)20-21 yaş	81	209,06				
	(3)22-23 yaş	53	189,14				
	(4)24-25 yaş	52	186,24				
	(5)26-27 yaş	36	162,56				
	(6)28-29 yaş	33	163,65				
	(7)30 yaş ve üstü	46	144,59				

Tablo 7. Katılımcıların psikolojik sağlamlık, zihinsel dayanıklılık ve kaygı durumları ile yaş değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları (Devamı).

Ölçek ve Alt Boyutları	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
Güven	(1)18-19 yaş	65	163,58	6,112	6	,411	-
	(2)20-21 yaş	81	201,39				
	(3)22-23 yaş	53	188,20				
	(4)24-25 yaş	52	189,22				
	(5)26-27 yaş	36	175,32				
	(6)28-29 yaş	33	166,17				
	(7)30 yaş ve üstü	46	187,10				
Devamlılık	(1)18-19 yaş	65	189,18	9,480	6	,148	-
	(2)20-21 yaş	81	197,75				
	(3)22-23 yaş	53	192,58				
	(4)24-25 yaş	52	166,10				
	(5)26-27 yaş	36	150,94				
	(6)28-29 yaş	33	163,55				
	(7)30 yaş ve üstü	46	199,37				
Kontrol	(1)18-19 yaş	65	183,08	13,783	6	,032*	2>5,6
	(2)20-21 yaş	81	203,80				
	(3)22-23 yaş	53	183,12				
	(4)24-25 yaş	52	175,45				
	(5)26-27 yaş	36	151,79				
	(6)28-29 yaş	33	145,80				
	(7)30 yaş ve üstü	46	209,74				
SZDE	(1)18-19 yaş	65	176,85	18,900	6	,004*	2>5,6
	(2)20-21 yaş	81	215,12				
	(3)22-23 yaş	53	184,49				
	(4)24-25 yaş	52	175,58				
	(5)26-27 yaş	36	145,47				
	(6)28-29 yaş	33	143,47				
	(7)30 yaş ve üstü	46	203,51				

p<0,05*

Tablo 7’de katılımcıların kaygı durumları ile yaş değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu sporda kaygı ölçeği ortalama puanı ve somatik kaygı boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde hem ortalama puan hem de somatik kaygı boyutunda 20-21 yaş arası katılımcıların puanlarının 30 yaş ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların zihinsel dayanıklılık durumları ile yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucu güven ve devamlılık boyutu dışında sporda kaygı ölçeği ortalama puanı ve kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde hem ortalama

puan hem de kontrol alt boyutunda 20-21 yaş arası katılımcıların puanlarının 26-27 yaş ve 28-29 yaş aralığı katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların Psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 8. Katılımcıların psikolojik sağlamlık, zihinsel dayanıklılık ve kaygı durumları ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Eğitim	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
Psikolojik Sağlamlık	(1) En az lise	57	164,78	2,259	2	,323	-
	(2) Üniversite	264	187,74				
	(3) Lisansüstü	45	182,36				
Somatik kaygı	(1) En az lise	57	176,16	1,651	2	,438	-
	(2) Üniversite	264	182,01				
	(3) Lisansüstü	45	201,52				
Endişe	(1) En az lise	57	184,29	1,803	2	,406	-
	(2) Üniversite	264	180,04				
	(3) Lisansüstü	45	202,78				
Konsantrasyon dağılımlığı	(1) En az lise	57	201,23	6,118	2	,047*	3>2
	(2) Üniversite	264	175,19				
	(3) Lisansüstü	45	209,81				
SKÖ	(1) En az lise	57	187,12	2,926	2	,232	
	(2) Üniversite	264	178,64				
	(3) Lisansüstü	45	207,40				
Güven	(1) En az lise	57	169,52	1,640	2	,440	-
	(2) Üniversite	264	184,43				
	(3) Lisansüstü	45	195,73				
Kontrol	(1) En az lise	57	187,98	,419	2	,811	-
	(2) Üniversite	264	181,36				
	(3) Lisansüstü	45	190,39				
Devamlılık	(1) En az lise	57	164,96	4,954	2	,084	-
	(2) Üniversite	264	182,77				
	(3) Lisansüstü	45	211,28				
SZDE	(1) En az lise	57	166,56	4,397	2	,111	-
	(2) Üniversite	264	182,58				
	(3) Lisansüstü	45	210,33				

$p<0,05^*$

Tablo 8’de Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık, Zihinsel Dayanıklılık ve Kaygı Durumları ile Eğitim Durumu Değişkeni Arasında Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu sadece sporda Kaygının konsantrasyon dağılımlığı boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde lisansüstü eğitim mezunu katılımcıların konsantrasyon dağılımlığı düzeylerinin üniversite mezunu katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların psikolojik sağlamlık, zihinsel dayanıklılık ve kaygı durumları ile lig kategorisi değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları.

Ölçek ve Alt Boyutları	Lig	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
Psikolojik Sağlamlık	(1) Süper lig	179	185,98	,746	3	,862	-
	(2)1. lig	77	175,69				
	(3)2. lig	64	188,69				
	(4)3. lig	46	179,71				
Somatik kaygı	(1) Süper lig	179	168,63	27,262	3	,000*	3,4>1,2
	(2)1. lig	77	157,69				
	(3)2. lig	64	216,05				
	(4)3. lig	46	239,26				
Endişe	(1) Süper lig	179	177,21	12,477	3	,006*	4>1,2
	(2)1. lig	77	162,84				
	(3)2. lig	64	194,02				
	(4)3. lig	46	227,92				
Konsantrasyon dağımlığı	(1) Süper lig	179	176,44	10,520	3	,015*	4>2
	(2)1. lig	77	164,19				
	(3)2. lig	64	200,67				
	(4)3. lig	46	219,39				
SKÖ	(1) Süper lig	179	172,16	21,557	3	,000*	3,4>2 4>1
	(2)1. lig	77	158,09				
	(3)2. lig	64	207,31				
	(4)3. lig	46	237,02				
Güven	(1) Süper lig	179	184,00	3,246	3	,355	-
	(2)1. lig	77	167,96				
	(3)2. lig	64	187,26				
	(4)3. lig	46	202,33				
Kontrol	(1) Süper lig	179	169,53	9,088	3	,028	-
	(2)1. lig	77	182,47				
	(3)2. lig	64	203,50				
	(4)3. lig	46	211,76				
Devamlılık	(1) Süper lig	179	189,33	1,902	3	,593	-
	(2)1. lig	77	170,14				
	(3)2. lig	64	180,70				
	(4)3. lig	46	187,08				
SZDE	(1) Süper lig	179	179,90	6,234	3	,101	-
	(2)1. lig	77	166,30				
	(3)2. lig	64	193,68				
	(4)3. lig	46	212,13				

p<0,05*

Tablo 9’da katılımcıların kaygı durumları ile lig türü değişkeni arasında yapılan analiz sonucu devamlılık boyutu dışında sporda kaygı ölçeği ortalama puanı ve tüm alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde somatik kaygı alt boyutunda 2. lig ve 3. ligde oynayan katılımcıların ortalamalarının süper lig ve 1.

ligde oynayan katılımcılardan yüksek olduğu, endişe alt boyutunda 3. ligde oynayan katılımcıların ortalamalarının süper lig ve 1. ligde oynayan katılımcılardan yüksek olduğu, konsantrasyon dağımıklığı boyutunda 3. ligde oynayan katılımcıların ortalamalarının 1. ligde oynayan katılımcılardan yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise 2. lig ve 3. ligde oynayan katılımcıların ortalamalarının 1. ligde oynayan katılımcılardan yüksek olduğu ve 3. ligde oynayan katılımcıların ortalamalarının süper ligde oynayan katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Katılımcıların Psikolojik sağlamlık düzeyleri ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile lig türü değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 10. Katılımcıların psikolojik sağlamlık, zihinsel dayanıklılık ve kaygı durumları ile spor geçmişi değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları.

Ölçek ve Alt Boyutları	Spor Geçmişi	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
Psikolojik Sağlamlık	(1)5 yıl ve altı	49	200,28	6,362	5	,273	-
	(2)6-8 yıl	59	162,80				
	(3)9-11 yıl	113	173,40				
	(4)12-14 yıl	67	194,17				
	(5)15-17 yıl	49	198,67				
	(6)18 yıl ve üstü	29	186,34				
Somatik kaygı	(1)5 yıl ve altı	49	170,59	31,300	5	,000*	2,3>5,6 2>4
	(2)6-8 yıl	59	225,73				
	(3)9-11 yıl	113	206,70				
	(4)12-14 yıl	67	168,38				
	(5)15-17 yıl	49	143,49				
	(6)18 yıl ve üstü	29	131,52				
Endişe	(1)5 yıl ve altı	49	165,64	12,732	5	,026*	2>1
	(2)6-8 yıl	59	224,99				
	(3)9-11 yıl	113	185,15				
	(4)12-14 yıl	67	173,34				
	(5)15-17 yıl	49	166,58				
	(6)18 yıl ve üstü	29	174,88				
Konsantrasyon dağımıklığı	(1)5 yıl ve altı	49	164,78	16,451	5	,006*	2>5
	(2)6-8 yıl	59	215,48				
	(3)9-11 yıl	113	197,80				
	(4)12-14 yıl	67	182,24				
	(5)15-17 yıl	49	150,79				
	(6)18 yıl ve üstü	29	152,53				
SKÖ	(1)5 yıl ve altı	49	166,53	24,220	5	,000*	2>1,5,6
	(2)6-8 yıl	59	228,58				
	(3)9-11 yıl	113	198,50				
	(4)12-14 yıl	67	173,49				
	(5)15-17 yıl	49	147,40				
	(6)18 yıl ve üstü	29	146,14				

Tablo 10. Katılımcıların psikolojik sağlamlık, zihinsel dayanıklılık ve kaygı durumları ile spor geçmişi değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları (Devamı).

Ölçek ve Alt Boyutları	Spor Geçmişi	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
Güven	(1)5 yıl ve altı	49	143,03	15,338	5	,009*	3>1
	(2)6-8 yıl	59	157,25				
	(3)9-11 yıl	113	196,67				
	(4)12-14 yıl	67	196,96				
	(5)15-17 yıl	49	198,30				
	(6)18 yıl ve üstü	29	197,86				
Kontrol	(1)5 yıl ve altı	49	165,58	4,168	5	,525	-
	(2)6-8 yıl	59	179,38				
	(3)9-11 yıl	113	194,66				
	(4)12-14 yıl	67	190,88				
	(5)15-17 yıl	49	169,18				
	(6)18 yıl ve üstü	29	185,81				
Devamlılık	(1)5 yıl ve altı	49	175,84	7,256	5	,202	-
	(2)6-8 yıl	59	173,19				
	(3)9-11 yıl	113	176,60				
	(4)12-14 yıl	67	188,95				
	(5)15-17 yıl	49	184,41				
	(6)18 yıl ve üstü	29	230,19				
SZDE	(1)5 yıl ve altı	49	152,40	12,013	5	,035*	3,4>1
	(2)6-8 yıl	59	157,74				
	(3)9-11 yıl	113	194,46				
	(4)12-14 yıl	67	193,22				
	(5)15-17 yıl	49	189,47				
	(6)18 yıl ve üstü	29	213,21				

p<0,05*

Tablo 10’da katılımcıların kaygı durumları ile Spor Geçmişi değişkeni arasında yapılan analiz sonucu sporda kaygı ölçeği ortalama puanı ve tüm alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde somatik kaygı alt boyutunda 6-8 yıl ve 9-11 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 15-17 yıl ve 18 yıl ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu, 6-8 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 12-14 yıl spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu, Endişe alt boyutunda 6-8 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 5 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu, Konsantrasyon dağınıklığı alt boyutunda 6-8 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 18 yıl ve üstü spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise 6-8 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 5 yıl ve altı, 15-17 yıl ve 18 yıl ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Katılımcıların zihinsel dayanıklılıkları ile Spor Geçmişini değişkeni arasında yapılan analizde güven alt boyutu ve ölçek ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde güven alt boyutunda 9-11 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 5 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise 9-11 yıl ve 12-14 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 5 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır

Katılımcıların Psikolojik sağlık düzeyleri ile spor geçmişi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 11. Katılımcıların psikolojik sağlık, zihinsel dayanıklılık ve kaygı durumları ile hentbol geçmişi değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları.

Ölçek ve Alt Boyutları	Hentbol Geçmişi	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
Psikolojik Sağlık	⁽¹⁾ 5 yıl ve altı	38	161,50	2,387	4	,665	-
	⁽²⁾ 6-8 yıl	74	178,97				
	⁽³⁾ 9-11 yıl	126	186,46				
	⁽⁴⁾ 12-14 yıl	68	188,65				
	⁽⁵⁾ 15 yıl ve üstü	60	190,98				
Somatik kaygı	⁽¹⁾ 5 yıl ve altı	38	198,49	20,315	4	,000*	1,2,3>5
	⁽²⁾ 6-8 yıl	74	204,31				
	⁽³⁾ 9-11 yıl	126	199,08				
	⁽⁴⁾ 12-14 yıl	68	164,56				
	⁽⁵⁾ 15 yıl ve üstü	60	137,09				
Endişe	⁽¹⁾ 5 yıl ve altı	38	188,38	3,256	4	,516	-
	⁽²⁾ 6-8 yıl	74	194,54				
	⁽³⁾ 9-11 yıl	126	182,97				
	⁽⁴⁾ 12-14 yıl	68	187,68				
	⁽⁵⁾ 15 yıl ve üstü	60	163,17				
Konsantrasyon dağılımı	⁽¹⁾ 5 yıl ve altı	38	201,86	6,129	4	,190	-
	⁽²⁾ 6-8 yıl	74	190,65				
	⁽³⁾ 9-11 yıl	126	190,33				
	⁽⁴⁾ 12-14 yıl	68	175,88				
	⁽⁵⁾ 15 yıl ve üstü	60	157,35				
SKÖ	⁽¹⁾ 5 yıl ve altı	38	199,38	10,926	4	,027*	2>5
	⁽²⁾ 6-8 yıl	74	199,24				
	⁽³⁾ 9-11 yıl	126	192,02				
	⁽⁴⁾ 12-14 yıl	68	173,59				
	⁽⁵⁾ 15 yıl ve üstü	60	147,38				
Güven	⁽¹⁾ 5 yıl ve altı	38	136,76	11,289	4	,024*	3>1
	⁽²⁾ 6-8 yıl	74	175,24				
	⁽³⁾ 9-11 yıl	126	199,79				
	⁽⁴⁾ 12-14 yıl	68	182,13				
	⁽⁵⁾ 15 yıl ve üstü	60	190,64				

Tablo 11. Katılımcıların psikolojik sağlamlık, zihinsel dayanıklılık ve kaygı durumları ile hentbol geçmişi değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları (Devamı).

Ölçek ve Alt Boyutları	Hentbol Geçmişi	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
Kontrol	⁽¹⁾ 5 yıl ve altı	38	188,14	4,159	4	,385	-
	⁽²⁾ 6-8 yıl	74	175,85				
	⁽³⁾ 9-11 yıl	126	192,02				
	⁽⁴⁾ 12-14 yıl	68	191,69				
	⁽⁵⁾ 15 yıl ve üstü	60	162,81				
Devamlılık	⁽¹⁾ 5 yıl ve altı	38	167,99	8,514	4	,074	-
	⁽²⁾ 6-8 yıl	74	163,20				
	⁽³⁾ 9-11 yıl	126	182,10				
	⁽⁴⁾ 12-14 yıl	68	210,88				
	⁽⁵⁾ 15 yıl ve üstü	60	190,26				
SZDE	⁽¹⁾ 5 yıl ve altı	38	150,05	12,684	4	,013*	3,4>1
	⁽²⁾ 6-8 yıl	74	157,70				
	⁽³⁾ 9-11 yıl	126	199,19				
	⁽⁴⁾ 12-14 yıl	68	199,93				
	⁽⁵⁾ 15 yıl ve üstü	60	184,94				

p<0,05*

Tablo 11’de katılımcıların kaygı durumları ile Hentbol Geçmişi değişkeni arasında yapılan analiz sonucu sadece somatik alt boyutunda ve ölçek ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde somatik kaygı alt boyutunda 5 yıl ve altı, 6-8 yıl ve 9-11 yıl geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 15 yıl ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise 6-8 yıl hentbol geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 15 yıl ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Katılımcıların zihinsel dayanıklılıkları ile Hentbol Geçmişi değişkeni arasında yapılan analizde güven alt boyutu ve ölçek ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde güven alt boyutunda 9-11 yıl hentbol geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 5 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise 9-11 yıl ve 12-14 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 5 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Katılımcıların Psikolojik sağlamlık düzeyleri ile hentbol geçmişi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0.05).

Tablo 12. Katılımcıların psikolojik sağlamlık, zihinsel dayanıklılık ve kaygı durumları ile spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları.

Ölçek ve Alt Boyutları	Sıklık	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
Psikolojik Sağlamlık	(1)2 gün ve altı	48	168,10	15,297	4	,004*	5>3
	(2)3 gün	63	172,65				
	(3)4 gün	84	156,76				
	(4)5 gün	96	198,14				
	(5)6 gün ve üstü	75	213,68				
Somatik kaygı	(1)2 gün ve altı	48	226,76	30,615	4	,000*	1,2,3>4,5
	(2)3 gün	63	209,33				
	(3)4 gün	84	203,93				
	(4)5 gün	96	151,39				
	(5)6 gün ve üstü	75	152,34				
Endişe	(1)2 gün ve altı	48	217,40	24,934	4	,000*	1,2,3>4
	(2)3 gün	63	207,19				
	(3)4 gün	84	203,94				
	(4)5 gün	96	147,52				
	(5)6 gün ve üstü	75	165,07				
Konsantrasyon dağınıklığı	(1)2 gün ve altı	48	191,81	15,289	4	,004*	2,3>4
	(2)3 gün	63	211,10				
	(3)4 gün	84	202,71				
	(4)5 gün	96	157,51				
	(5)6 gün ve üstü	75	166,75				
SKÖ	(1)2 gün ve altı	48	217,68	30,147	4	,000*	1,2,3>4,5
	(2)3 gün	63	213,69				
	(3)4 gün	84	205,92				
	(4)5 gün	96	145,42				
	(5)6 gün ve üstü	75	159,90				
Güven	(1)2 gün ve altı	48	168,09	8,579	4	,073	-
	(2)3 gün	63	198,09				
	(3)4 gün	84	186,68				
	(4)5 gün	96	198,51				
	(5)6 gün ve üstü	75	158,34				
Kontrol	(1)2 gün ve altı	48	196,06	20,978	4	,000*	2,3>5
	(2)3 gün	63	221,47				
	(3)4 gün	84	192,20				
	(4)5 gün	96	175,03				
	(5)6 gün ve üstü	75	144,67				
Devamlılık	(1)2 gün ve altı	48	221,05	14,974	4	,005*	1>4,5
	(2)3 gün	63	198,50				
	(3)4 gün	84	193,32				
	(4)5 gün	96	162,27				
	(5)6 gün ve üstü	75	163,05				
SZDE	(1)2 gün ve altı	48	199,23	21,393	4	,000*	1,2,3>5
	(2)3 gün	63	218,91				
	(3)4 gün	84	191,61				
	(4)5 gün	96	179,05				
	(5)6 gün ve üstü	75	140,30				

p<0,05*

Tablo 12’de katılımcıların Psikolojik sağlamlık düzeyleri ile Spor Yapma Sıklığı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde haftada 6 gün ve üstü spor yapan katılımcıların ortalamalarının haftada 4 gün spor yapan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Katılımcıların kaygı durumları ile Spor Yapma Sıklığı değişkeni arasında yapılan analiz sonucu ölçek ortalama ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde ölçek ortalama puanı ve somatik kaygı alt boyutunda haftada 2 gün ve altı, 3 gün ve 4 gün spor yapan katılımcıların puanlarının 5 gün ve 6 gün ve üstü spor yapan katılımcılardan daha yüksek olduğu, Endişe alt boyutunda haftada 2 gün ve altı, 3 gün ve 4 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftada 5 gün spor yapan katılımcılardan daha yüksek olduğu, Konsantrasyon dağınlıklığı alt boyutunda haftada 2 gün ve altı ve 3 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftada 5 gün spor yapan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Katılımcıların zihinsel dayanıklılıkları ile spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan analizde güven alt boyutu dışında ölçek ortalama ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde Kontrol alt boyutunda haftada 2 gün ve altı ve 3 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftada 6 gün ve üstü spor yapan katılımcılardan daha yüksek olduğu, devamlılık alt boyutunda haftada 2 gün ve altı spor yapan katılımcıların puanlarının 5 gün ve 6 gün ve üstü spor yapan katılımcılardan daha yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise haftada 2 gün ve altı, 3 gün ve 4 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftada 6 gün ve üstü spor yapan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 13. Katılımcıların Psikolojik Sağlık, Zihinsel Dayanıklılık ve Kaygı Durumları ile Milli Sporcu Olma Durumu Değişkeni Arasında Yapılan Mann -Whitney U Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Millilik	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Psikolojik Sağlık	Evet	132	177,34	23408,50	14630,500	-,846	,398
	Hayır	234	186,98	43752,50			
Somatik kaygı	Evet	132	176,55	23304,00	14526,000	-,950	,342
	Hayır	234	187,42	43857,00			
Endişe	Evet	132	183,36	24203,50	15425,500	-,019	,985
	Hayır	234	183,58	42957,50			
Konsantrasyon dağınıklığı	Evet	132	173,70	22928,00	14150,000	-1,343	,179
	Hayır	234	189,03	44233,00			
SKÖ	Evet	132	177,83	23473,00	14695,000	-,771	,440
	Hayır	234	186,70	43688,00			
Güven	Evet	132	191,40	25265,00	14401,000	-1,080	,280
	Hayır	234	179,04	41896,00			
Kontrol	Evet	132	172,16	22724,50	13946,500	-1,575	,115
	Hayır	234	189,90	44436,50			
Devamlılık	Evet	132	195,54	25811,50	13854,500	-1,650	,099
	Hayır	234	176,71	41349,50			
SZDE	Evet	132	189,65	25034,00	14632,000	-,838	,402
	Hayır	234	180,03	42127,00			

p<0,05*

Tablo 13'te Psikolojik Sağlık, Zihinsel Dayanıklılık ve Kaygı Durumları ile Milli Sporcu Olma Durumu Değişkeni Arasında Yapılan Mann -Whitney U Testi ölçek ortalamaları ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

5. TARTIŞMA

Tablo 5’te hentbolcuların psikolojik sağlamlık ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı negatif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu ($r = -,440$ $p < 0.01$), psikolojik sağlamlık ile sporda kaygının somatik kaygı boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu ($r = -,308$ $p < 0.01$), psikolojik sağlamlık ile sporda kaygının endişe boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu ($r = -,394$ $p < 0.01$), psikolojik sağlamlık ile sporda kaygının Konsantrasyon dağınıklığı boyutu arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu ($r = -,449$ $p < 0.01$) görölmektedir.

Hentbolcuların psikolojik sağlamlık ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görölrken ($r = -,062$ $p > 0.05$), psikolojik sağlamlık ile zihinsel dayanıklılığın güven boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu ($r = ,249$ $p < 0.01$), psikolojik sağlamlık ile zihinsel dayanıklılığın Devamlılık boyutu arasında negatif yönlü çok düşük düzeyde ilişki olduğu ($r = -,147$ $p < 0.01$), psikolojik sağlamlık ile zihinsel dayanıklılığın Kontrol boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu ($r = -,297$ $p < 0.01$) görölmektedir.

Hentbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile kaygı düzeyleri arasında düzeyleri arasında anlamlı negatif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu ($r = -,440$ $p < 0.01$), psikolojik sağlamlık ile sporda kaygının somatik kaygı boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu ($r = -,308$ $p < 0.01$), psikolojik sağlamlık ile sporda kaygının endişe boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu ($r = -,394$ $p < 0.01$), psikolojik sağlamlık ile sporda kaygının Konsantrasyon dağınıklığı boyutu arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu ($r = -,449$ $p < 0.01$) görölmektedir.

Hentbolcuların zihinsel dayanıklılıkları ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir düşük düzeyde anlamlı ve pozitif yönlü farklılık olduğu ($r = ,200$ $p < 0.01$), zihinsel dayanıklılıkları ile sporda kaygının somatik alt boyutu arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde ilişki olduğu ($r = ,191$ $p < 0.01$), zihinsel dayanıklılıkları ile sporda kaygının endişe alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu ($r = ,231$ $p < 0.01$), zihinsel dayanıklılıkları ile sporda kaygının konsantrasyon dağınıklığı alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görölmektedir ($r = ,094$ $p > 0.05$).

Hentbolcuların zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde çok düşük düzeyde farklılık olduğu ($r = ,147$ $p < 0.01$), zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ile somatik kaygı alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($r = ,091$ $p < 0.01$), zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutu ile sporda kaygının endişe alt boyutu arasında negatif yönlü çok düşük düzeyde ilişki olduğu ($r = -,153$ $p < 0.01$), zihinsel dayanıklılığın güven alt

boyutu ile sporda kaygının konsantrasyon dağınıklığı alt boyutu arasında çok düşük düzeyde farklılık olduğu gör÷lmektedir ($r = -,206$ $p > 0.05$).

Hentbolcuların zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde düşük düzeyde farklılık olduğu ($r = ,304$ $p < 0.01$), zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ile somatik kaygı alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönde düşük düzeyde farklılık olduğu ($r = ,281$ $p < 0.01$), zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ile sporda kaygının endişe alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönde düşük düzeyde farklılık olduğu ($r = ,264$ $p < 0.01$), zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutu ile sporda kaygının konsantrasyon dağınıklığı alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönde düşük düzeyde farklılık olduğu gör÷lmektedir ($r = ,254$ $p > 0.05$).

Hentbolcuların zihinsel dayanıklılığın Kontrol alt boyutu ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde düşük düzeyde farklılık olduğu ($r = ,369$ $p < 0.01$), zihinsel dayanıklılığın Kontrol alt boyutu ile somatik kaygı alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönde düşük düzeyde farklılık olduğu ($r = ,253$ $p < 0.01$), zihinsel dayanıklılığın Kontrol alt boyutu ile sporda kaygının endişe alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönde orta düzeyde farklılık olduğu ($r = ,444$ $p < 0.01$), zihinsel dayanıklılığın Kontrol alt boyutu ile sporda kaygının konsantrasyon dağınıklığı alt boyutu arasında anlamlı ve pozitif yönde düşük düzeyde farklılık olduğu gör÷lmektedir ($r = ,245$ $p > 0.05$).

Tablo 6'da Katılımcıların Kaygı Durumları ile Cinsiyet Değişkeni Arasında Yapılan Man Witney U Testi sonucu sporda kaygı ölçeği ortalama puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ölçek ortalama puanı ve tüm alt boyutlarında kadınların lehine puanlar olduğu gör÷lmektedir. Özg÷l (2003), "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri" adlı araştırmasında; cinsiyete göre Durumluk Kaygı puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık gör÷lmezken, Sürekli Kaygı puanları kızlarda manidar düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacı bu durumun kız öğrencilerin öğrenme yaşantılarının zorluklarının yanı sıra, ailelerinden uzakta olmalarından ötürü çevredekilere karşı güvensizlik, sahipsizlik, huzursuzluk, aşırı duygusallık ve stres altında çok fazla duyarlılık gösterme gibi yoğun heyecansal reaksiyonlarda bulunma eğilimlerinden kaynaklandığını savunmuştur. Bunun yanı sıra Öğüt (2004) tarafından yapılan "Sporda Sürekli Kaygı Düzeyi ile Benlik Saygısının Karşılaştırılması" adlı araştırma bulgusuna göre; sürekli kaygı toplam puanı ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma gör÷lmemiştir.

Zihinsel Dayanıklılık ile Cinsiyet Değişkeni arasında yapılan analizde ise devamlılık alt boyutu hariç ölçek ortalama puanı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Ölçek ortalama ve

güven boyutlarında erkek katılımcılar lehine puanlar olduğu, kontrol alt boyutunda ise kadınların lehine puanlar olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularımızın aksine bir sonuca ulaşan Şimşek ve Kartal (2023) takım ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelediği araştırmada istatistiki açıdan anlamsal farklılık bulunmamıştır. Kayhan ve diğerleri (2018), takım ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemiş olup, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı düzeyde bir farklılığa rastlamamışlardır. Ancak alan yazın incelendiğinde, takım sporu ile ilgilenen erkek sporcuların kadın sporculara göre daha yüksek zihinsel dayanıklılık gösterdiği ifade edilmektedir (Nicholls ve diğerleri, 2009; Newland ve diğerleri, 2013).

Katılımcıların Psikolojik Sağlık Düzeyleri ile Cinsiyet Değişkeni Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Farklılık Tespit Edilememiştir ($p>0.05$). Araştırmamızı destekler nitelikte olan Kumar ve diğerleri (2016), Karademir ve Açık (2019), Toçoğlu (2020) ve Dinçer (2021) tarafından yapılan araştırmalarda da bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir.

Tablo 7’de katılımcıların kaygı durumları ile yaş değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu sporda kaygı ölçeği ortalama puanı ve somatik kaygı boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde hem ortalama puan hem de somatik kaygı boyutunda 20-21 yaş arası katılımcıların puanlarının 30 yaş ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık durumları ile yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucu güven ve devamlılık boyutu dışında sporda kaygı ölçeği ortalama puanı ve kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde hem ortalama puan hem de kontrol alt boyutunda 20-21 yaş arası katılımcıların puanlarının 26-27 yaş ve 28-29 yaş aralığı katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgulardan yola çıkarak sporcuların yaşı arttıkça kaygı düzeyinin de aynı düzeyde düştüğü söylenebilir.

Yarayan ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırmada elit düzeyde bireysel ve takım sporu ile ilgilenen sporcuların yaş değişkenine göre kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına göre sporcuların yaşları arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Şimşek ve diğerleri (2023a) tarafından yapılan erkek ve kadın futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelendiği araştırma ile Crust ve diğerleri (2014) tarafından yapılan araştırma bulguları, çalışmamız ile paralellik göstermektedir ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin belirlenmesinde yaş faktörünün

önemli bir unsur olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca Marchant ve diğeri (2009) ve Nicholls ve diğelerinin (2009) araştırmalarında da zihinsel dayanıklılığın yaş ile paralel gelişim gösterdiğini aktarmaktadır. Araştırma bulgularımız ile paralellik göstermeyen Crust (2009) tarafından yapılan araştırmada, zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında bir ilişki olmadığını tespit etmiştir.

Katılımcıların Psikolojik sağamlık düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). İlgili literatüre bakıldığında çalışmamızı destekler nitelikte olan araştırmalara rastlanılmıştır (Sezin, 2009; Harrison ve diğeleri, 2002; Chan, 2003). Ancak Karademir ve Açak (2019) tarafından yapılan araştırmada yaşa değişkenine göre psikolojik sağamlık düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın 22-24 yaş ile 21 ve daha küçük yaş grubunda olduğu belirtilmiştir.

Tablo 8’de Katılımcıların Psikolojik Sağamlık, Zihinsel Dayanıklılık ve Kaygı Durumları ile Eğitim Durumu Değişkeni Arasında Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonucu sadece sporda kaygının konsantrasyon dağınlıklığı boyutunda ve zihinsel dayanıklılık toplam puanında ve kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde lisansüstü eğitim mezunu katılımcıların konsantrasyon dağınlıklığı düzeylerinin üniversite mezunu katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmamızda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin, eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde bireysel sporcuların eğitim düzeyi değişkenine göre zihinsel dayanıklılık toplam puanında ve kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Saptanan anlamlı fark için hangi gruplar arası karşılaştırma sonuçlarına bakıldığında elde edilen sonuçlara göre; zihinsel dayanıklılık düzeylerinde lise eğitimi almış sporculara göre lisans eğitimi almış sporcuların lehine anlamlı farklılık elde edilmiştir. Ayrıca yine lise eğitimi almış sporcular ile lisansüstü eğitimi almış sporcuların kıyaslamasında lisansüstü eğitimi almış sporcular lehine farklılaştığı gözlemlenmiştir. Alan yazın incelemesinde; Crust ve diğeleri (2014) eğitim ile zihinsel dayanıklılığın paralel bir artış içinde olduğunu aktarmıştır. Fisher ve Hood (1987) da araştırmamızla paralel olarak, zihinsel dayanıklılığın artırılması için eğitim düzeyinin yükselmesi gerektiğini rapor etmiştir. şimşek ve diğeleri (2023a) tarafından yapılan kadın ve erkek futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi adlı çalışma da kontrol alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ve yapılan çalışma bulguları ile örtüşmemektedir.

Dinçer’in (2021) yapmış olduğu araştırmada, psikolojik sağamlık düzeyi ile elit sporcuların eğitim düzeyi arasındaki ilişki değerlendirilmiş olup, eğitim

düzeyi üniversite ve daha üstü olanların psikolojik sağlık puan ortalamasının diğer eğitim seviyesine sahip sporcuların psikolojik sağlık düzeyi puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 10'da Katılımcıların kaygı durumları ile spor geçmişi değişkeni arasında yapılan analiz sonucu devamlılık boyutu dışında sporda kaygı ölçeği ortalama puanı ve tüm alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde somatik kaygı alt boyutunda 6-8 yıl ve 9-11 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 15-17 yıl ve 18 yıl ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu, 6-8 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 12-14 yıl spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu, Endişe alt boyutunda 6-8 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 5 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu, Konsantrasyon dağınıklığı alt boyutunda 6-8 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 18 yıl ve üstü spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise 6-8 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 5 yıl ve altı, 15-17 yıl ve 18 yıl ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Başaran ve diğerleri (2009) tarafından yapılan araştırmada sürekli kaygı puanı bakımından spor geçmişi incelendiğinde, daha az spor geçmişine sahip olan sporcuların sürekli kaygı puanları daha fazla spor geçmişine sahip olan sporculardan daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların zihinsel dayanıklılıkları ile spor geçmişi değişkeni arasında yapılan analizde güven alt boyutu ve ölçek ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde güven alt boyutunda 9-11 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 5 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise 9-11 yıl ve 12-14 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 5 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Şimşek ve Kartal (2023) tarafından yapılan takım ve bireysel sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelendiği çalışma da güven alt boyutunda istatistiki açıdan anlamsal farklılık tespit edilmiştir. Spor geçmişi arttıkça zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığı görülmektedir. Yarayan ve diğerlerinin (2018) yapmış oldukları araştırmada spor yaşı değişkeni açısından bireysel sporlarla ilgilenen sporcularda kontrol alt boyutunda ve zihinsel dayanıklılık toplam puanı açısından anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Takım sporları ile ilgilenen sporcularda ise devamlılık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Connaughton ve diğ. (2008) spor deneyiminin sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin artmasında önemli bir

rol olduğunu vurgulamıştır. Nicholls ve diğ. (2011) ise spor deneyiminin bireysel açıdan zihinsel dayanıklılık düzeyini arttıran önemli bir değişken olduğu aktarmıştır. Şimşek ve diğerleri (2023b) tarafından e-sporcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerine yapılan çalışmada e-spor geçmişi yükseldikçe sporcunun kendine olan güveni, devamlılığı ve kontrol düzeyinde artış yaşandığı belirtilmiştir.

Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile spor geçmişi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). Toçoğlu (2020) tarafından yapılan çalışmada spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin spor yılları ile psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişkiyi gösteren “pearson korelasyon” analizi sonuçlarına yer verilmiş olup, öğrencilerin spor yılları ile psikolojik sağlamlık puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir ($r=.18$; $p<0.05$). İlgili literatüre bakıldığında tecrübeli sporcuların, tecrübesi az olan sporculara göre (ister takım sporcusu olsun, ister bireysel sporcu) daha yüksek zihinsel dayanıklılık düzeyine sahip olmalarının tesadüfi bir şey olmadığı kanaati oluşmuştur. Bu kanaatin temelinde de tecrübeli sporcuların farklı değişkenlerle karşı birçok kez karşılaştıkları ve benzer durumlara daha kolay karşı koyabilecekleri düşüncesi yatmaktadır.

Tablo 11’de katılımcıların kaygı durumları ile hentbol geçmişi değişkeni arasında yapılan analiz sonucu sadece somatik alt boyutunda ve ölçek ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde somatik kaygı alt boyutunda 5 yıl ve altı, 6-8 yıl ve 9-11 yıl geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 15 yıl ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise 6-8 yıl hentbol geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 15 yıl ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Yapılan spor branşın da edinilen tecrübe ile birlikte sporcuların kaygı düzeylerinin de aynı oranda düştüğü söylenebilir.

Katılımcıların zihinsel dayanıklılıkları ile hentbol geçmişi değişkeni arasında yapılan analizde güven alt boyutu ve ölçek ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde güven alt boyutunda 9-11 yıl hentbol geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 5 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise 9-11 yıl ve 12-14 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 5 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Alan yazında, çalışmamızın bu bulgusunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Güvendi ve diğerleri, 2020; Harmancı, 2019; Kalkavan ve

diğerleri, 2020). Ancak alan yazında, araştırmamızın bu bulgusunu desteklemeyen çalışmalar da bulunmaktadır (Gürer ve Kılınç, 2019; Uçar ve Kaplan, 2020). Başer (2019) ve Güvendi ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırmalarda spor özgeçmişi değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık leğinin devamlılık alt boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Gürer ve diğerleri (2019) tarafından yapılan araştırmada spor özgeçmişi değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık leğinin devamlılık ve kontrol alt boyutları puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca Yarayan ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırmada spor özgeçmişi değişkenine göre bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların, sporda zihinsel dayanıklılık leğinin kontrol alt boyutu puanlarının, takım sporları ile uğraşan katılımcıların devamlılık alt boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durumun, spor özgeçmişi diğerlerine göre daha fazla olan bireylerin mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere ve rakiplerden daha iyi olduğuna dair inançlarının yüksek seviyede olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yani artan tecrübeyle beraber bireyin kendine ve yeteneklerine olan inancı da artmış olabilir.

Katılımcıların psikolojik sağıamlık dzeyeleri ile hentbol geçmişi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$). şar'ın (2016) "Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik zelliklerinin çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" adlı araştırmasında, katılımcıların psikolojik dayanıklılık ortalama puanlarının spor yılına bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve genel itibari ile spor yapma süresi arttıca psikolojik dayanıklılık ortalama puanlarının arttığı belirtilmiştir.

Tablo 12'de katılımcıların psikolojik sağıamlık dzeyeleri ile spor yapma sıklığı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde haftada 6 gün ve üstü spor yapan katılımcıların ortalamalarının haftada 4 gün spor yapan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. İlgili alan yazın incelendiğinde araştırmamızı destekler nitelikte çalışmalara rastlanılmış olup haftalık egzersiz süresi arttıca psikolojik sağıamlık düzeyinin de arttığı vurgulanmaktadır (Çutuk ve diğerleri, 2017; Demir ve ifi, 2020; Karaçam ve Pulur, 2016).

Katılımcıların kaygı durumları ile spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan analiz sonucu ölçek ortalama ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde ölçek ortalama puanı ve somatik kaygı alt boyutunda haftada 2 gün ve altı, 3 gün ve 4 gün spor yapan katılımcıların puanlarının 5 gün

ve 6 gün ve üstü spor yapan katılımcılardan daha yüksek olduğu, Endişe alt boyutunda haftada 2 gün ve altı, 3 gün ve 4 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftada 5 gün spor yapan katılımcılardan daha yüksek olduğu, Konsantrasyon dağınıklığı alt boyutunda haftada 2 gün ve altı ve 3 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftada 5 gün spor yapan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Katılımcıların zihinsel dayanıklılıkları ile spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan analizde güven alt boyutu dışında ölçek ortalama ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan post hoc analizinde Kontrol alt boyutunda haftada 2 gün ve altı ve 3 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftada 6 gün ve üstü spor yapan katılımcılardan daha yüksek olduğu, devamlılık alt boyutunda haftada 2 gün ve altı spor yapan katılımcıların puanlarının 5 gün ve 6 gün ve üstü spor yapan katılımcılardan daha yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise haftada 2 gün ve altı, 3 gün ve 4 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftada 6 gün ve üstü spor yapan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Sarı ve diğerlerinin (2020) yapmış oldukları araştırmada, haftalık olarak 6 kez ve üzeri antrenman yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları haftada 1-3 kez antrenman yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarından anlamlı olarak yüksektir. Daha çok antrenman yapmanın neticesinde sporcuların zihinsel olarak daha dayanıklı hissedebildikleri söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

- Sporcuların psikolojik sağamlık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini artırmak için psikolojik destek programlarına erişim sağlanmalıdır. Bu programlar, sporculara stres yönetimi, odaklanma becerileri, motivasyonu artırma ve kaygıyla başa çıkma gibi konularda eğitim ve danışmanlık sunabilir. Bu şekilde, sporcuların mental olarak güçlendirilmesi ve performanslarının iyileştirilmesi hedeflenebilir.
- Kaygı yönetimi becerilerini geliştirmek için sporculara uygun teknikler ve stratejiler öğretilir. Bu teknikler arasında nefes alma egzersizleri, görselleştirme, pozitif düşünce kalıpları kullanma ve stresle başa çıkma yöntemleri yer alabilir. Bu şekilde sporcular, kaygı düzeylerini azaltabilir ve performanslarını iyileştirebilir.
- Yaralanma geçmişı olan sporcuların psikolojik sağamlık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Bu nedenle, sporcuların yaralanma riskini azaltmak ve yaralanmaları durumunda etkili bir şekilde yönetmek için yaralanmalara karşı koruyucu ekipman kullanımı, doğru antrenman tekniklerinin öğretilmesi ve yaralanma sonrası rehabilitasyon sürecinin desteklenmesi gibi önlemler alınabilir.
- Antrenörler sporculara psikolojik destek sağlama, olumlu bir ortam yaratma ve stresle başa çıkma konularında, sporcuların psikolojik ihtiyaçlarını anlamalarına ve onları desteklemelerine yardımcı olacak araçlar ve stratejileri öğrenebilirler.

KAYNAKLAR

- Akarçeşme, C., Koruç, Z., Yılmaz, V. (2004). Voleybol genç bayan milli takımının yarışma öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 3- 12.
- Aktop, A., Seferoğlu, F. (2014). Sportif performans açısından nöro-geribildirim. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2) 23-36.
- Alaylıoğlu, R., Ferhan, O.A. (1976). *Ansiklopedik eğitim sözlüğü: Bilim ve kültür eserleri dizisi*. İstanbul: İnkılâp ve Aka Basımevi.
- Albay, D., Tutkun, E., Ağaoğlu, Y., Canikli, A., Albay, F. (2008). Hentbol, voleybol ve futbol üniversite takımlarının bazı motorik ve antropometrik özelliklerinin incelenmesi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 13-20.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Amato-Henderson S., Amber, K. (2014). Development of a tool to measure mental toughness in academia. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 58(1), 1434–1436. <https://doi.org/10.1177/1541931214581299>
- Anshel, M.H., (1994). *Sport psychology: from theory to practice*, Arizona: Gorsuch Scarisbrick, Scottsdale
- Anthony, D., , Gucciardi, D., Gordon, S. (2016).A Metastudy Of Qualitative Research On Mental Toughness Development. *Int Rev Sport Exerc Psychol, In Press*, 9 (1).
- Apter, M.J. (1982). *The experience of motivation: The theory of psychological reversals*. Academic Press,
- Armstrong, M.E., Birnie-Lefcovitch, S., Ungar, M.T. (2005). Pathways between social support, family well-being, quality of parenting, and child resilience: what we know? *Journal of Child and Family Studies*, 14 (2), 269– 281.
- Atkinson, R., Hilgard, E. (1995). *Psikolojiye Giriş*. Sosyal Yayınlar, İstanbul.
- Atkinson, R.T., Atkinson, R.C., Simith, E.E., Bem, D.J., Hoeksema, S.N. (1999). *Psikolojiye giriş*. Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A. ve Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 533-542.

- Başer, B. (2019). *Voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayköse, N., Keskin, P. (2018). Boşluğa dokunmak filminin içerik açısından sporda psikolojik beceri faktörleri bağlamında incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 31-41.
- Bayköse, N., Keskin, P. (2018). Boşluğa dokunmak filminin içerik açısından sporda psikolojik beceri faktörleri bağlamında incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 31-41.
- Bedir, R. (2008). *Taekwondo milli takım sporcularının durumluluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Konya.
- Beşer, N., Öz, F. (2003). Kemoterapi alan lenfomalı hastaların hastane anksiyete depresyon düzeyi ve yaşam kalitesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 7(1) 47-56.
- Biçer, T.(2008). *Yaşam ve sporda doruk performans, başarının zihinsel dinamikleri* (10. baskı). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Börü, A. (2000). *Üniversite giriş sınavlarında öğrencilerin yaşadığı kaygı ve nedenleri* (Eskişehir TMS Dershanesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Bradley, R.H., Whiteside, L., Munford, D.J., Casey, P. H., Kelleher, K.J., Pope, S. K. (1994). Early indications of Resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child Development*, 65(2), 346-360.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı [Manuel of data analysis for social sciences]. Pegem Akademi.
- Carlson, D.J. (2001). *Development and validation of a college Resilience questionnaire*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Nebraska, Nebraska.
- Chan, David W. (2003). “Hardiness and its role in the stress-burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong”. *Teaching and Teacher Education*, 19, ss. 381-395.
- Clough, P., Earle, K., Crust., L. (2002). *Mental toughness: The concept and its measurement*. In I. Cockerill (Ed.). *Solutions in Sport Psychology*. London: Thomson Publishing.
- Connaughton, D., Sheldon, H., Graham, J. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world’s best performers. *The Sport Psychologist*, (24), 168-193.

- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S. and Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 26(1), 83-95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>
- Cowden, R.G. (2016). Competitive performance correlates of mental toughness in tennis: A preliminary analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 123(1), 341-360.
- Cox, R. (2011). *Sport psychology. Concepts and applications* (7nd ed.). New York: McGraw-Hill Education. ISBN:9780078022470.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583.
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.
- Crust, L., Clough, P. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.
- Crust, L., Swann, C., Allen-Collinson, J., Breckon, J., & Weinberg, R. (2014). A phenomenological exploration of exercise mental toughness: Perceptions of Exercise Leaders and Regular Exercisers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(4), 441-461.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve davranışı (psikolojinin temel kavramları)*. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Çoksevrim B., Sarıtaş N.N., Kaya M., Pepe O. (2008). Kikbokscularda maç öncesi ve sonrası durumluluk, süreklilik, kısa semptom envanteri bulguları. *Türkiye Kikboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*. Sayı, 1(1), 23-27.
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş Çutuk., Z. ve Bezci, Ş. (2017). The investigation of the relationship between psychological resilience levels and anxiety levels of judo athletes. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117.
- Dede, Y. E. (2019). *Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, Türkiye.

- Demir, A. ve ıfı, F. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde egzersizin lise ğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 169-179.
- Dinçer, A. (2021). *Taekwondo milli sporcularında benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Dorak, F. (1997). *Hentbol*. İzmir: Saray Yayınevi, 1-10 s
- Egeland, B., Carlson, E., Sroufe, L.A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, (5), 517-528.
- Ehtiyar, R., ngren, E. (2008), Turizm eğitimi alan öğrencilerin umutsuzluk ve kaygı seviyeleri ile eğitime yönelik tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(4), 159-181.
- Ekmekçi, R., Mioogullari, B.O. (2018). Examination and comparison of psychological characteristics of american football players and handball players. *Universal Journal of Educational Research*, 6(11), 2420-2425.
- Ensari, G. (1993). *Türkiye'de hentbol*. Ankara: Nadir Kitapevi 1. Baskı , , 1-9 s.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel dayanıklılık leği (ZD): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik alıŐması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 652-664.
- Erdoğan, N., Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik zellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Erdoğan, N., Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik zellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Erduran, H. (2008). Hentbol Tarihçesi. Adres: <http://bedenegitimivspor.blogspot.com/2017/10/hentbol-oyununun-tarihcesive-turkiye.html> URL-1 <<http://hakkierduran.blogcu.com>>, Ziyaret tarihi: 04.03.2020
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to design and evaluate research in education (Vol. 7, p. 429). New York: McGraw-hill.
- Garmezı, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, (34), 416-430.
- Garmezı, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34 (4), 416 – 430.

- Gizir, C.A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28(3), 114-126.
- Golby, J., Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality And Individual Differences*, (37), 933–942.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1, 293–308. <https://doi.org/10.1123/tsp.1.4.293>.
- Gölge, A. (2019). *Taekwondo Sporcularının Duygu Durumları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının Ölçülmesi (Yozgat İli)*. Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, Türkiye.
- Greene, R. (2002). *Human behavior theory: A resilience orientation*. (Ed: R. Greene) Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research. Washington, DC: NASW Press.
- Gucciardi, D. (2012). Measuring mental toughness in sport: a psychometric examination of the psychological performance inventory-a and its predecessor. *Journal of Personality Assessment*, 94(4), 393-403.
- Gucciardi, D.F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010>.
- Gucciardi, D.F., Hanton, S., Mallett, S., Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44.
- Güleç, C., Köroğlu, E. (1997). *Psikiyatri temel kitabı*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Gümüş, M. (2002). Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi. Sakarya.
- Gürer, B. ve Kılınç, Z. (2019). Doğa sporları yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 222-233.
- Güven, Ş., Yazıcı, A. (2020). Türkiye’de zihinsel dayanıklılık konusunda yapılmış araştırmaların analizi ve incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 82-93.
- Güvendi, B., Can, H. C. ve Türksoy-Işım, A. (2020). Triatlon sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının karar verme stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 146-160.

- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M. ve Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(2), 70-78.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(2), 70-78.
- Hardy, L., Parfitt, G.A. (1991). Catastrophe model of anxiety and performance. *British journal of psychology*, 82(2), 163-178.
- Harmancı, F. (2019). *Sporda zihinsel dayanıklılık bisiklet sporcuları üzerinde bir çalışma* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Harrison, M., Loiselle, C. G, Duquette, A. ve Semenic, S. E. (2002). “Hardiness, work support and psychological distress among nursing assistants and registered nurses in Quebec”. *Journal of Advanced Nursing*, 38(6), ss. 584-591.
- Holland MJ., Woodcock C., Cumming J., Duda JL. (2010). Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 19-38.
- Holland, M.J., Woodcock, C., Cumming, J., Duda, J.L. (2010). Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, (4), 19-38.
- Holt, P., Fine, M.J., Tollefson, N. (1987). Mediating stress: Survival of the hardy. *Psychology in the Schools*, 24(1), 51-58.
- Horney, K. (1999). *Çağımızın nevrotik kişiliği* (4. Baskı). Ankara: Öteki Matbaası.
- Hull, C.L. (1943). *Principles of behavior*. New York: Appleton-century-crofts.
- Jones, G., Sheldon, H. Declan, C. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, (14), 205-218.
- Jones, M., Jones, P. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences. *Personality and Individual Differences*, (54), 519-523.
- Jones, M.I., Parker, J.K. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences? *Personality and Individual Differences*, 54(4), 519-523.
- Kalkavan, A., Özdilek, Ç. ve Çakır, G. (2020). Dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 31-43.

- Kamya, H.A. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students: Implications for social work education. *Journal of social work education*, 36(2), 231-240.
- Karaçam, A. ve Pulur, A. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1-23.
- Karademir, T. ve Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.
- Karagözoğlu, C.(2006). *Sporda psikolojik destek*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Karasar, N. (2015). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 130-142.
- Kaya, M., Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk- sürekli kaygı düzeyleri ve kaygının nedenleri (samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17 (17), 31-63.
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H. ve Erdemir, İ. (2018). Takım ve Bireysel Sporlar ile İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.
- Kazak, F.Z. (2004, Kasım 17-20). *Cinsiyet ve Hedef yöneliminin yarışma kaygısı üzerindeki etkisi* [Poster Sunumlar. 474-4838]. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Türkiye.
- Kazdin, A. E., Kraemer, H.C., Kessler, R. C., Kupfer, D.J., Offord, D.R., (1997). Contributions of risk-factor research to developmental psychopathology. *Clinical Psychology Review*, (17), 375-406.
- Khan, I. A., Ahmad, J., Shamim, A., Latif, A. (2018). Mental toughness and athletic performance: a gender analysis of corporate cricket players in Pakistan. *The Spark A Hec Recognized Journal*, 2(1), 90- 102.
- Kirby, L., Fraser, M. (1997). *Risk and resilience in childhood*. In M. Fraser (Ed.), *Risk and resilience in childhood: 10-33*. Washington, DC: NASW Press.
- Kobasa, C.S, (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1.
- Kocaekşi, S. (2010). *Hentbol bayan milli takımında zaman değişimi ve performansın grup sarginlığı, sportif kendine güven, öz-yeterlik, hedef yönelimi ve yarışma kaygısı üzerine etkisi*. Doktora Tezi Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Ankara.

- Koruç, Z., Bayar, P. (2006). Olimpik hazırlıklar ve spor psikolojisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (1), 26-37.
- Kumar Sunil, Singh Suhindar N ve Mitra, Santu (2016), “Comparison of mental toughness between male and female volleyball players of 12th south Asian games”, *International Journal of Applied Research*, 2(6), ss. 268- 270.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: developing and managing psychological strengths, *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- MacIntyre, P.D., Gardner, R.C. (1991). Language Anxiety: Its relationship to other anxieties and to processing in native and second language. *Language learning*, 41(4), 513-534. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-1770.1991.tb00691.x>
- Maddı, R.S. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal*, 54(3),173–185.
- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R. and Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.
- Martens R., Vealey R.S., Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport. Human kinetics*. (1nd ed.). Champaign, Lllinois: Human Kinetics Publishers
- Martens R., Vealey R.S., Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport. Human kinetics*. (1nd ed.). Champaign, Lllinois: Human Kinetics Publishers
- Masten, A.S, Coatsworth, J.D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, (53), 205-220.
- Masten, A.S. (1986). Humor and competence in school-aged children. *Child Development*, (57), 461- 473.
- Masten, A.S., Reed, M.G. (2002). Resilience in development. *The Handbook of Positive Psychology*, (2), 74-88.
- Masten, S.A. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227.
- Meggs, J., Chen, M. A., Koehn, S. (2019). Relationships between flow, mental toughness, and subjective performance perception in various triathletes. *Perceptual and Motor Skills*, 126 (2), 241-252.
- Montse C.R., John S.R.,Yuri, L.H. (2017) The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 41-63. DOI: [10.1080/1612197X.2015.1041545](https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1041545)
- Murphy, L.B. (1987). *Further reflections on resilience*. (Ed: E. J. Anthony ve B. J. Cohler) *The Invulnerable Child*. New York: The Guilford Press

- Newland, A., Newton, M., Finch, L., HARBKE, R. C. and Podlog L. (2013). Moderating Variables in the Relationship between Mental Toughness and Performance in Basketball. *J Sport Health Sci*, 2, 184-2.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Polman, R. C. and Crust, L. (2011). Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Sport psychology*, 42(6), 513-524.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R. and Backhouse S. H. (2009). Mental Toughness in Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience, and Sport Type Differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-5.
- Öğüt, R. (2004). *Sporda sürekli kaygı düzeyi ile benlik saygısının karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öner, N., Le Compte, A., (1983). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı* (1. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Konya.
- Özgül, F. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Özkan, A., Özkan, A. (2016). Futbolda mükemmellik ve yaşam boyu katılım (Uzun Süreli Futbolcu Gelişim Modeli, Kanada, İrlanda ve İngiltere Örneğinin Türkiye'ye Adaptasyonu). *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(1), 93-99.
- Özusta, Ş. (1995). Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanteri uyarlama. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 32-44.
- Özyıldırım, M., Sarı, İ. (2018). Antrenörlerin spor psikolojisi kavramına ilişkin metaforik algıları. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, (29), 177-194.
- Ramirez, E.R. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, (42), 73-82
- Rutter, M.(1990). *Psychosocial Resilience and protective mechanisms*. In J. E. Rolf. A.S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. New York: Cambridge University Press.

- Sarı, İ. (2015). Satisfaction of basic psychological needs and goal orientation in young athletes: A test of basic psychological needs theory. *Kinesiology*, 47(2), 159-168.
- Sarı, İ., Sağ, S. ve Demir, A. P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Sarı, İ., Sağ, S., Demir, A.P. (2020). Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 1-17
- Sevim, Y. (2006a). *Hentbol teknik taktik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, , 1-281-282 s.
- Sevim, Y. (2006b). *Hentbol teknik taktik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Sezgin, F. (2009). "Relationships between teacher organizational commitment, psychological hardiness and some demographic variables in Turkish primary schools". *Journal of Educational Administration*, 47, ss. 630-651.
- Sheard, M, (2013). *Mental toughness, the mindset behind sporting achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Sheard, M. (2013). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement* (2nd ed.). London: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Singer, R.N. (1975). *Motor Learning and Human Performance*, (2 Ed). New York: M. Million Pub. Co.
- Slimani, M., Miarka, B., Briki, W., & Cheour, F. (2016). Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive success. *Asian Journal of Sports Medicine*, 7(2), e30840.
- Smith, R.E, Smoll, F.L. (1990). Sport performance anxiety. In: Leitenberg H, editor. *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*. New York: Plenum Press.
- Sorensen, S., Jarden, A., Schofield, G. (2016). Lay perceptions of mental toughness: Understanding conceptual similarities and differences between lay and sporting contexts. *International Journal of Wellbeing*, 6(3),71-95.
- Stamatis, A., Grandjean, P., Morgan, G., Padgett, R.N., Cowden, R., Koutakis, P. (2020). Developing and training mental toughness in sport: a systematic review and metaanalysis of observational studies and pre-test and posttest experiments. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), 1-9. e000747. doi:10.1136/bmjsem-2020-000747.
- Şar, N. Ş. (2016). *Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.

- Şimşek, B., Kartal, A. (2023). Takım ve Bireysel Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1),28-40.
- Şimşek, B., Kartal, A., Aktaş, S. (2023a). Mental Toughness Levels of Male and Female Football Players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(1), 92-100.
- Şimşek B., İşlen, T. ve Dinçer, N. (2023b). *E-spor Oyunları Oynayanların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Parametrelere Göre İncelenmesi*. s. 5-25. Duvar Yayınları.
- Taşucu, E. (2002). *Türk erkek hentbol milli takımının somatotip profilinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara,72 s.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- The Heritage Illustrated Dictionary of the English Language. (1973). *The heritage illustrated dictionary of the english language*. New York: American Heritage Publishing Co., Inc.
- The Random House Dictionary of the English Language. (1967). *The random house dictionary of the english language*. New York: Random House.
- Toçoğlu, S. (2020). *Spor bilimleri öğrencilerinin öz yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumları üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).
- Türkiye Hentbol Federasyonu [THF] (2021). *Türkiye Hentbol Federasyonu Oyun Kuralları*. <http://www.thf.org.tr/bilgi/bilgi/oyun-kurallari/9> adresinden erişildi.
- Türkiye Hentbol Federasyonu [THF]. (2021). *Türkiye Hentbol Federasyonu Oyun Tarihçesi* <http://www.thf.org.tr/thf/hakkinda/tarihce/1> adresinden erişildi.
- Uçar, U. M. ve Kaplan, T. (2020). Konya amatör lig futbolcularında zihinsel dayanıklılığın incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 145-157.
- Weinberg, R., Butt, J., Culp., B. (2011). Coaches views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport And Exercise Psychology*, (9), 156–172.
- Weinberg, R.S, Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: II. Human Kinetics Publishers.
- Weinberg, R.S, Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7nd ed.). Human kinetics,

- Werner, E., Smith, R.S. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. New York: Cornell University Press.
- Williams, J.M.E. (1993). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mayfield Publishing Co,
- Winter, D. A. (2015). What does the future hold for personal construct psychology? In J. D. Raskin, S. K. Bridges, & J. S. Kahn (Eds.), *Studies in meaning 5: Perturbing the status quo in constructivist psychology* (p. 28–63). Pace University Press.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B. ve Gülşen, D. B. A. (2018). *Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*.
- Yarayan, Y.E., Yıldız, A. B., Gülşen, D.B.A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 1307-9581.
- YAZICI, Atakan. (2016). *Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekanın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yazıcılar Özçel, İ. (2012). *Elit bayan hentbolcularda zihinsel antrenmanın yarışma kaygısı ve maç performansına etkisi*. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Samsun.
- Yerkes, R.M.D., Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *J Comp Neurol Psychol*, 18(5), 459–482.
- Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldız, U.Ö. (2006). *Sporda esin kaynağının bireysel farkındalığa etkisi (basketbol takımı uygulaması örneği)*. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kocaeli.
- Yılmaz, V., Koruç, Z., Acar, Z. (2004, Kasım 17-20). *Voleybolcuların Yarışma Öncesi ve Yarışma Sonrası Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması* [Poster Sunumlar]. 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya. Türkiye.

EKLER

Yaş:.....	Cinsiyet : Kadın () Erkek()	Eğitim Durumu: İlkokul Mezunu () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()	Oynadığımız Lig Kategorisi:
Spor Geçmişi:	Kaç yıldır bu sporla uğraşıyorsunuz:	Haftada kaç defa antrenman yapıyorsunuz:	Milli sporcu olma durumu Evet () Hayır ()

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
Değerli katılımcı bu form psikolojik sağlamlık düzeyinizi belirlemeye yönelik 6 sorudan oluşmaktadır. Lütfen size en uygun cevabı işaretleyiniz.						
1	Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.					
2	Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.					
3	Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.					
4	Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur					
5	Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.					
6	Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.					

SPOR KAYGI ÖLÇEĞİ

Değerli katılımcı bu form kaygı düzeyinizi belirlemeye yönelik 15 sorudan oluşmaktadır. Lütfen size en uygun cevabı işaretleyiniz.

	Yarışma öncesi ve yarış esnasında.....	Hiç	Biraz	Fazla	Çok Fazla
1	Oyuna konsantre olmak zordur				
2	Vücudumun gergin olduğunu hissedirim				
3	İyi oynamayacağım diye endişelenirim.				
4	Yapmam gereken şeye odaklanmakta zorlanırım				
5	Başkalarını hayal kırıklığına uğratacağım diye endişelenirim.				
6	Midemde gerginlik hissedirim.				
7	Oyunda dikkatimi/konsantrasyonumu kaybederim.				
8	En iyi performansımı gösteremeyeceğim diye endişelenirim.				
9	Kötü oynayacağım diye endişelenirim				
10	Kaslarımın titrediğini hissedirim.				
11	Oyun sırasında her şeyi berbat edeceğimden endişelenirim.				
12	Midem bozulur				
13	Oyun sırasında açık/net bir şekilde düşünemem				
14	Gergin/sinirli olduğumdan kaslarım gerilir.				
15	Antrenörümün bana yapmamı söylediği şeye odaklanmakta güçlük çekerim.				

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ		Tamamen Yanlış	Yanlış	Doğru	Tamamen Doğru
Değerli katılımcı bu form zihinsel dayanıklılık düzeyinizi belirlemeye yönelik 14 sorudan oluşmaktadır. Lütfen size en uygun cevabı işaretleyiniz.					
1	Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim				
2	Kötü performans göstermekten endişelenirim				
3	Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım				
4	Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim				
5	Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir				
6	Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim				
7	Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim				
8	Zor durumlarda vazgeçerim				
9	Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım				
10	Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim				
11	Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim				
12	Kendime zor ve mücadelecı hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım				
13	Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım				
14	Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim				

ÖZ GEÇMİŞ

Soyadı, Adı : DALAY Yalçın
Uyruk : T.C.
Doğum yeri ve tarihi : Batman 19.05.1987
E-posta : yalcindalay@hotmail.com
Yabancı dil : İngilizce

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet tarihi
Y. Lisans	Batman Üniversitesi	07.06.2018
Lisans	Yakın Doğu Üniversitesi	09.07.2012

BURSLAR VE ÖDÜLLER

İŞ DENEYİMİ

Yıl	Yer/Kurum	Ünvan
2013	Milli Eğitim Müdürlüğü	Beden Eğt. Öğrt.
2014-2017	Halk Eğitim Merkezi Müdürlüğü	Antrenör
2016-2017	Bahçeşehir Koleji	Beden Eğt. Öğrt.
2017-2022	Batman Belediyesi	Antrenör
2020-2024	Batman Belediyesi	İtfaiye Personeli